أضرار الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والبدائل الصحية

د.ميسرة محمد حسن
دكتوراة فى الكيمياء

اسم الكتاب : أضرار الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والبدائل الصحية

اسم المؤلف : د. ميسرة محمد حسن

الناشـــــر : دار زهور المعرفة والبركة

٣ ش مكة المكرمة الطريق الأبيض أرض اللواء الجيزة

رقيم الإيداع : ٢٠١٣/٢٠٢٤

الترقيم الدولي : 9-789-775-172-143

حسن ، ميسرة محمد

أضرار الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والبدائل الصحية

الجيزة : دار زهور المعرفة والبركة ، ٢٠١٢

ص ١٢٨، ٢٤×١٧ سم

١- الوجبات الغذائية الجاهزة

أ- العنوان

التصنيف ديوي العشري: ٦٤٢.١

إهــداء

إلى كل شاب وفتاة وكل رجل وإمرأة

إلى كل من يرغب فى التمتع بصحة جيدة

المقـدمة

يشهد عصرنا ظاهرة انتشار المطاعم بشكل واسـع، وعـلى الأخـص مطـاعم الوجبات السريعة، نظرًا لطول ساعات العمل خارج المنزل، وكان النـاس يعـودون إلى بيوتهم قبل العشاء وتجتمع الأسرة كلها على وجبة واحدة يسمرون بعـدها قلـيلاً ثم يذهب كل منهم إلى فراشه، ولكن أصبح النـاس الآن يتـأخرون كثيرًا في النـوم ويبدءون سهراتهم بعد صلاة العشاء، وانشغل الوالدان، وخرجت النسـاء للعمـل، وضعفت العلاقات الأسرية، وأعطي الشـباب – وخاصـة صـغارهم – مزيـدًا مـن الحرية في التنقل والتجوال، وتوفرت القوة الشرائية لهـم بشـكل لم يسـبق لـه مثيـل، إضافة إلى الدعايات والحملات الترويجية في وسائل الإعلان المختلفة .

كل هذه العوامل أدت إلى انتشار عادة الأكل في المطاعم، وخاصة تلـك التـي تقدم الوجبات السريعة، فكـان في ذلـك عامـل جـذب كبـير للأطفـال والعـائلات للمداومة على تناول الوجبات السريعة دون النظر للآثار السلبية من كثرة تناولها ثـم ظهرت آثار هذه العادة السيئة فى عدة مظاهر منها البدانة المفرطة والأمراض المترتبـة عليها ومنها أهم عامل وهو انعدام الدفء الأسرى اذ كل فرد يأكل إما منفرداً أو مع زملاء العمل أو مع أصدقاء الدراسة المهم كثيرا من الأسر لم تعد تتجمع على طعامها وهذا يفقدها على المدى البعيد احساسها بالعلاقات الأسرية وانعدام روابطها.

والمشـــروبات الغازيـة سـاهمت أيضـاً فى ظهـور بعـض الأمـراض نتيجـة استخدامها المفرط حيث أصبحت أحد مظاهر التميز عند كثير مـن طلبـة الجامعـة والمرحلة الثاوية فقلما تجد تجمعاً للشباب الجامعى دون أن يكون حـاملاً علـب الميـاه الغازية وفى هذا الجهد المتواضع سـوف أتعـرض لـلأضرار الناجمـة عـن الوجبـات السريعة ونعرض علـيكم بـدائلها وكـذا أضرار المشـروبات الغازيـة وبـدائلها والله الموفق

المؤلف



الباب الأول
الوجبات السريعة



الفصل الأول

مدخل عام

تعرف الوجبة السريعة بأنها الوجبة التى تحتوى على أطعمة سريعة التحضير مثل شطائر الشاورما والبرجر والفلافل والفطائر والبيتزا وقطع الدجاج المقلية ، مع مشروب غازى أو كوب من العصير وأهم مايميز هذه الوجبات السريعة انها لا تحتوى على الفاكهة أو السلطات وأنها تؤكل على عجل.

والملاحظ ان أكثر الناس إقبالاً على الوجبات السريعة هم الأطفال والمراهقون الذين صارت الوجبات السريعة جزءاً من برنامجهم اليومى.

صفات الوجبات السريعة:

وللوجبات السريعة بعض الواصفات التى تميزها عن الوجبات المنزلية ومنها أنها:

- فقيرة فى العناصر الغذائية المفيدة مثل الفيتامينات والأملاح والمعادن الضرورية كالكالسيوم والحديد.
- سريعة التحضير فلا يحتاج المستهلك إلى الانتظار كثيراً.
- تحتوى على كميات كبيرة من الدهون وبالتالى سعرات حرارية عالية.
- غنية بالصوديوم الموجود فى ملح الطعام .

- ذات مذاق مميز يجذب صغار السن والمراهقين بالإضافة للإعلانات والهدايا التى ترفق معها فى كثير من الأحيان.
- تقدم كثير من مطاعم الوجبات السريعة خدمة التوصيل المنزلى.
- تمثل خروجاً من رتابة الحياة والأطعمة المعتادة.

ويرى باحثان أحدهما أميركي والآخر صيني أن الوجبات السريعة والمشروبات الخفيفة على الرغم من أنها تزيد معدلات البدانة بين الأطفال إلا أنها قد تجعلهم سعداء .

ولاحظ الباحثان هنج هاو تشانج من جامعة تايوان الوطنية و رودولفو نايجا من جامعة أركنساس الأميركية أن البرامج الهادفة إلى خفض أوزان الأطفال ومعالجة مشكلة السمنة المتفاقمة بينهم يجب ألا تكتفي بحثهم على منع تناول المأكولات الدسمة والمشروبات الحلوة بل تقديم نصائح غذائية ملائمة لهم .

واستخدم الباحثان تشانج ونايجا معلومات من دراسة أعدها المركز الصحي الوطني في تايوان عام ٢٠٠١ شملت ٢٣٦٦ طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين عامين و١٢ سنة وتبين لهما أن غالبية هؤلاء الأطفال كانوا يتناولون أطعمة مثل البطاطس المقلية والبيتزا والهامبرجر ومشروبات غازية تحتوي على السكر والحلويات .

التغذية

علم يشرح علاقة الطعام بأنشطة الكائنات الحية من ضمن ذلك تناول الطعام، وطرد الفضلات، وانطلاق الطاقة من الجسم، وعمليات التخليق فالطعام والشراب يمدان الإنسان بالطاقة لكل عمل يؤديه سواء أكان ذلك قراءة لكتاب، أم عَدْوًا في

سباق كذلك فإن الطعام يزود الإنسان بالمواد التي يحتاج إليها جسمه من أجل بناءه وإصلاح أنسجته، ولكي ينظم عمل أعضائه وأجهزته ويؤثر ما نأكله من غذاء على صحتنا مباشرة فالوجبة الصحية تساعد على منع الإصابة ببعض الأمراض كما أنها تساعد على الشفاء من أمراض أخرى وأية وجبة غير صحية أو غير مناسبة تزيد من مخاطر أمراض مختلفة قد تصيب الإنسان وتناول الوجبات المتناسقة المتوازنة أفضل طريقة لضمان تلقّي الجسم كافة الأطعمة التي يحتاج إليها.

والتغذية السليمة شيئ ضروري لنمو الإنسان واستمرار حياته بل والحفاظ على صحته فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحركنا، ولابد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض لمشاكل صحية كثيرة منها: أمراض القلب - مرض السكر - نزيف المخ - هشاشة العظام وبعض الأنواع من السرطانات، كما أن العادات التي يتبعها الشخص طيلة حياته تبدأ منذ الطفولة ومن الصعب تغييرها في الكبر لذلك لابد من تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة.

والتغذية السليمه تعتمد على القمح والأرز وبقدر الإمكان بعض الحبوب كالعدس والقمح والشعير وإضافتها للطعام كالسلطة وتختلف طبيعة النظام الغذائي الذي يحتاجه الطفل عن الذي يحتاجه الشخص البالغ وعن كبار السن فلكل واحد منهم احتياجاته الخاصة من المواد الغذائية وللتعرف على النظام الغذائي السليم لابد من التعرض للعلاقات المتداخلة بين العناصر التالي ذكرها والذي يكون عنصر التغذية هو العامل المشترك فيها.

كما أن التغذية والتعليم كلمتان مترادفتان ومكملتان لبعضهما، فبدون الغذاء السليم لا يمكن للطالب أن يستوعب دروسه بشكل جيد، كما أنه بدون تغذية العقل لا يمكن للإنسان مهما كانت عافيته أن يكون صالحا في مجتمعه.

والإنسان يحتاج إلى الغذاء في جميع مراحل حياته،ويحدد الغذاء إلى حد بعيد مقدرة الإنسان على مواكبة كل مرحلة من تلك المراحل،كما يحدد أيضا مقدرته على استيعاب دروسه أو أداء عمله بشكل مناسب.

وعرفت منظمة الصحة العالمية الشخص السليم بأنه هو ذلك الذي يتمتع بسلامة الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليس فقط خلوه من الأمراض لذا فإن التغذية السليمة يجب أن تراعى في جميع مراحل عمر الإنسان، ولكل مرحلة من مراحل حياة الإنسان متطلبات غذائية تختلف عن الأخرى حسب احتياج الجسم.

والتغذية السليمة هي إحدى الدعائم الأساسية للصحة في المجتمع، فالغذاء الصحي المتوازن يساهم بشكل كبير في توفير العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم والعقل السليم لدى الأطفال والكبار على السواء، وتوجد علاقة وثيقة بين التغذية والتحصيل الدراسي للتلاميذ، حيث يؤثر نقص التغذية على التركيز والانتباه للدروس ويكون الاستيعاب ضعيفاً مما يؤثر على درجاتهم وتفوقهم.

ونظراً لأن التلاميذ في سن المدرسة (٦-١٨) يمرون بأهم مراحل حياتهم من ناحية النمو وهم يشكلون نسبة عالية من السكان فإن توفير الغذاء المتوازن الكامل الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للنمو وتوليد الطاقة أمر بالغ الأهمية لاستمرار هذا النمو بالشكل الصحيح، فالطلاب يقضون أكثر من ثلث يومهم في المدرسة، فيجب أن يحصلوا على ثلث احتياجاتهم الغذائية اليومية في هذه الفترة، وبالتالي فإن احتياجاتهم الغذائية يجب أن تغطي هذه الفترة حتى نستطيع أن نتفادى المشكلات الغذائية المتعارفة كفقر الدم وأمراض سوء التغذية.

والسمنة والنحافة المفرطتان سمتان لا يخلو منهما طلبة المدارس وطبقاً للمتخصصين في علوم الأغذية فإن النحافة والسمنة نتيجة طبيعية لعادات غذائية

سيئة أدت إلى تلك الأمراض الخطيرة وجعلت بعضاً من طلابنا وطالباتنا يظهرون بصورة جسمية محرجة وحالة صحية متهالكة وتلعب التغذية السليمة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان منذ نعومة أظفاره،دوراً مهماً في مراحل النمو والتطور ولكي تنشأ أجيال تتمتع بجسم سليم وعقل ناضج له القدرة على الاستيعاب والتفكير والعطاء، فإنه يجب الاهتمام بجودة الغذاء، سواء الطازج أو المعلب أو المبستر والتأكد من خلوه من المواد المسرطنة والهرمونات والمضادات الحيوية والمبيدات والمواد المضافة التي تؤثر تأثيراً سلبياً على خلايا الجسم، وتسبب بعض الأمراض الخطيرة على صحة الإنسان.

يأتي ذلك عن طريق اتباع السلوك الغذائي الصحيح بالاعتدال في كمية الطعام المتناولة والتنويع في اختيار الأغذية السليمة والابتعاد عن العادات الغذائية الخاطئة.

أنواع المغذيات

تحتوي الأطعمة التي نأكلها على آلاف الكيميائيات المختلفة ومع ذلك فإن عدد الكيميائيات ذات الأهمية القصوى في الحفاظ على صحتنا لا تتجاوز بضع عشرات وهذه المغذيات هي التي يجب أن نحصل عليها من الأطعمة التي نستهلكها ويصنف علماء التغذية المغذيات إلى ست مجموعات رئيسية هي : الماء - الكربوهيدرات - الدهون - البروتينات - المواد المعدنية - الفيتامينات.

كما توجد مغذيات أخرى مثل مضادات الاكسدة والفيتوكيميكال وتسمى المجموعات الأربع الأولى المغذيات الكبرى لأن الجسم يحتاج إليها بكميات كبيرة أما المجموعتان الأخريان فإن الجسم يحتاج إليهما بكميات قليلة فقط، ولذلك تسميان المغذيات الصغرى والماء نحتاج إليه بكميات كبيرة، لأن الجسم يتكون إلى حد بعيد من هذه المادة وفي العادة فإن حوالي ٥٠٪ إلى ٧٥٪ من وزن جسم الإنسان

يتكون من الماء ويحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات، لأن هذه المغذيات تزوده بالطاقة وتقاس الطاقة في الأطعمة بوحدات تسمى السُّعْر الحراري وهى كمية الطاقة التي يحتاج إليها الجسم لرفع درجة حرارة جرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة والكيلو سعر الواحد يساوي ١٠٠٠ سعر وبالرغم من أن المواد المعدنية والفيتامينات نحتاج إليها فقط بكميات قليلة إلا أنها حيوية للصحة تماماً كغيرها من أنواع المغذيات الأخرى فالمواد المعدنية والفيتامينات نحتاج إليها للنمو، وللحفاظ على الألياف، وتنظيم وظائف الجسم.

الماء

يعتبر أهم المغذيات، فباستطاعتنا العيش بدون أي من المغذيات الأخرى لعدة أسابيع، ولكننا لانستطيع البقاء بدون ماء أكثر من ثلاثة أيام فقط تقريبًا فالجسم يحتاج إلى الماء لتنفيذ كل احتياجاته والمحلول المائي يساعد على إذابة المغذيات الأخرى وحملها إلى الألياف كافة والتفاعلات الكيميائية التي تحول الطعام إلى طاقة أو إلى مواد بانية للألياف تحدث فقط في المحلول المائي كذلك يحتاج الجسم إلى الماء لنقل النفايات بعيداً، وللتبريد أيضاً ويجب أن يستهلك الشخص البالغ حوالي ٤،٢ لتر ماء يوميًا ويمكن أن يتم ذلك عن طريق تناول المرطبات التي نشربها أو الماء الذي في الطعام.

الكربوهيدرات

تحتوي على كل أنواع السكر والنشويات،وهي التي تمد الأحياء بالمصدر الرئيسي للطاقة ويزود كل جرام من الكربوهيدرات الجسم بحوالي ٤ سعرات حرارية وهناك نوعان من الكربوهيدرات: بسيطة ومعقدة وللكربوهيدرات البسيطة، وكلها سكريات، تركيب جزيئي بسيط أما الكربوهيدرات المعقدة التي

تشتمل على النشويات فإن تركيبها الجزيئي أكبر وأكثر تعقيدًا،وتتكون من عدة كربوهيدرات متصلة بعضها ببعض وتحتوي معظم الأطعمة على كربوهيدرات والسكر الرئيسي في الطعام هو السكروز، وهو سكر عادي أبيض أو بني وهناك سكر آخر مهم هو اللاكتوز ويوجد في الحليب والفركتوز وهو سكر غاية في الحلاوة، يستخرج من معظم الفواكه ومن كثير من الخضراوات ومن الأطعمة التي تشتمل على نشويات،كالفاصوليا والخبز بأنواعه، والرقاق القمحي والذرة الشامية، والمستحضرات النشوية كالمكرونة والشعرية وغيرهما من الأطعمة المماثلة التي تصنع من الدقيق، والبسلة والبطاطس.

الدهون

مصدر للطاقة عالي الكثافة ويمكن للجرام الواحد من الدهون أن يزود الجسم بما مقداره ٩ سعرات حرارية وتتكون كل أنواع الدهون من كحول يسمى جليسيرول أو جلسيرين، ومواد أخرى تسمى الأحماض الدهنية ويتكون الحمض الدهني من سلسلة طويلة من ذرات الكربون التي تتصل بها ذرات الهيدروجين وهناك ثلاثة أنواع من الأحماض الدهنية هي المشبعة،ووحيدة التشبع، وعديدة التشبع ويحتوي الحمض الدهني المشبع على كمية من ذرات الهيدروجين بقدر ما تستطيع سلسلته الكربونية تحمله أما الأحماض الدهنية وحيدة التشبع فينقصها زوج من ذرات الهيدروجين وفي الحمض الدهني عديد اللا تشبع تحتوي السلسلة الكربونية على ذرات هيدروجين تقل أربع مرات على الأقل مما تستطيع السلسلة تحمله ويجب أن تحتوي الوجبة على بعض الأحماض الدهنية العديدة اللاتشبع لأن الجسم لا يستطيع صنعها وتعمل هذه الأحماض الدهنية الضرورية بمثابة وحدات بناء للأغشية التي تشكل الحدود الخارجية لكل خلية في الجسم وتوجد الأحماض

الدهنية العديدة اللا تشبع في زيوت بعض النباتات مثل دوَّار الشمس وبذور السمسم وفي الأسماك وتتضمن المصادر العادية للأحماض الدهنية عديدة التشبع الزيتون والفول السوداني ومعظم الأحماض الدهنية المشبعة موجودة في الأطعمة المستخرجة من الحيوانات مثل الزبدة ومنتجات الألبان واللحوم الحمراء الدهنية.

البروتينات

تزوّد الجسم بالطاقة ـ كل جرام بأربع سعرات حرارية ـ ولكنها فوق ذلك من أهم مواد البناء للجسم فالعضلات والجلد والشعر مثلاً، مكوّنة إلى حد كبير من البروتينات وبالإضافة إلى ذلك فإن كل خلية تحتوي على بروتينات تسمى الإنزيمات وهذه الإنزيمات تعجل التفاعلات الكيميائية ولا تستطيع الخلايا أن تعمل دون هذه الإنزيمات البروتينية وكذلك تعمل البروتينات بمثابة (مراسيل كيميائية) وأجسام مضادة لمحاربة الأمراض والبروتينات جزيئات كبيرة معقدة التركيب تتكون من وحدات أصغر تسمى الأحماض الأمينية ويجب أن يتلقى الجسم كميات كافية من ٢٠ حمض من الأحماض الأمينية وللجسم القدرة على صنع ١١ منها بكميات كافية وهناك تسعة أحماض أخرى تسمى الأحماض الأمينية الضرورية،لا يستطيع الجسم صنعها أولا يمكنه صنعها بكميات كافية ولذلك يجب الحصول عليها من الوجبات وأفضل مصادر البروتينات هي الجبن والبيض والسمك واللحوم الحمراء،أي الخالية من الدهن، والحليب وتسمى البروتينات التي في هذه الأطعمة بالبروتينات الكاملة لأنها تحتوي على كميات مناسبة من كل الأحماض الأمينية وتمد الحبوب والبقول (نباتات فصيلة البسلة) والجوز والخضراوات الجسم بالبروتينات وتسمى هذه البروتينات بالبروتينات غير الكاملة لأنها تفتقر إلى الكميات المناسبة من واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الضرورية وبالرغم من ذلك يمكن لتوليفة

من اثنين من البروتينات غير الكاملة أن تزود الجسم بخليط متكامل من الأحماض الأمينية فالفاصوليا والأرز مثلاً من البروتينات غير الكاملة، ولكنهما عندما يؤكلان معًا يوفران التوازن الصحيح للأحماض الأمينية.

المعادن

نحتاج إليها في النمو والحفاظ على تركيب الجسم كما يحتاجها الجسم للحفاظ على تركيب العصارات الهضمية والسوائل التي توجد داخل الخلايا وحولها، ونحن نحتاج فقط إلى كميات قليلة من المعادن في وجباتنا اليومية بخلاف الفيتامينات والكربوهيدرات والدهون والبروتينات فإن المعادن مركبات غير عضوية وهذا يعني أنها لا تتكون عن طريق الكائنات الحية وتحصل النباتات على المعادن من الماء أو التربة، وتجد الحيوانات حاجتها من المعادن بأن تأكل النباتات أو من الحيوانات التي تأكل النباتات وبالإضافة إلى ذلك فإنها - بخلاف المغذيات الأخرى - لا تتفتت داخل الجسم وتشتمل المعادن المطلوبة على الكالسيوم والكلور والماغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والكبريت والكالسيوم والمغنسيوم والفوسفور من أهم مكونات أجزاء العظام والأسنان وبالإضافة إلى هذا فإن الكالسيوم ضروري لتجلط الدم وأغنى مصادر الكالسيوم هو الحليب ومنتجاته وتوفر الحبوب واللحوم الفسفور والحبوب الكاملة والبقول كالحمص والفول، والخضراوات الخضراء المورقة من أهم مصادر المغنسيوم ومع ذلك فهناك بعض المعادن الأخرى المطلوبة ولكن بكميات قليلة جدًا، وتسمى هذه المعادن بالعناصر الاستشفافية ومن بين هذه العناصر الكروم والنحاس والفلور واليود والحديد والمنجنيز والموليبدنوم، والسلينيوم والزنك والحديد من أهم مكونات الهيموجلوبين، أي الجزيئات التي تحمل الأكسجين في خلايا الدم الحمراء ويساعد النحاس الجسم على الاستفادة من الحديد لبناء الهيموجلوبين ونحتاج إلى

المنجنيز والزنك في إنجاز الوظائف العادية لعدد من الإنزيمات البروتينية وتعتبر كل من الخضراوات الخضراء المورقة والخبز المصنوع من القمح الكامل والأطعمة البحرية، والكبد، والكلى مصادر طيبة لكثير من العناصر الضئيلة.

الفيتامينات

ان الفيتامينات ضرورية للصحة الجيدة ويجب تناول كميات صغيرة من هذه المركبات يومياً في الوجبة فالفيتامينات تنظم التفاعلات الكيميائية التي يحول بها الجسم الطعام إلى طاقة وأنسجة حية وهناك ١٣ نوعاً من الفيتامينات هي: فيتامين أ، وفيتامين ب المركب، وهو مجموعة من ٨ فيتامينات، وفيتامين ج، ود، وهـ، وك ويقسم العلماء الفيتامينات إلى مجموعتين عامتين هما الفيتامينات المذابة في الدهون،والفيتامينات المذابة في الماء وتذوب الفيتامينات أ، ود، وهـ، وك، في الدهون أما الفيتامين ب المركب وفيتامين ج فإنهما يذوبان في الماء فيتامين أ ضروري لصحة الجلد ونمو العظام ومن بين مصادر هذا الفيتامين الكبد والخضراوات الخضراء والصفراء والحليب ومن أهم المعادن والفيتامينات :

الحديد :

وهو المكون الرئيسي لكرات الدم الحمراء التي تنقل الأوكسجين لجميع خلايا الجسم، ونقصه يسبب فقر الدم الحديدي وهو من أهم المشاكل الغذائية فهو يسبب الخمول والضعف العام وصعوبة الاستيعاب، ويوجد الحديد في اللحوم والكبد والخضروات الورقية الخضراء.

الكالسيوم والفسفور:

- وهما مهمان لتكوين العظام والأسنان والحفاظ عليهم، ويوجدان في مجموعة الألبان ومنتجاتها مثل الروب والجبن واللبن.

- فيتامين ب١ : ويسمى أيضًا الثيامين، وهو ضروري لتحويل النشويات والسكريات إلى طاقة ويوجد هذا النوع في اللحوم والحبوب الكاملة.
- فيتامين ب٢ : أوالريبوفلافين ضروري للتفاعلات الكيميائية المعقدة التي تحدث عند استخدام الجسم للطعام ويتم الحصول على فيتامين ب٢ من الحليب والجبن والسمك والكبد والخضراوات.
- فيتامين ب٦ : ويسمى أيضًا البيريدوكسين وحمض البانتوثينيك والبانتوثين كلها تؤدي دورًا في التفاعل الكيميائي في الجسم وكثير من الأطعمة تحتوي على كميات من هذه الفيتامينات.
- فيتامين ب١٢ : وحمض الفوليك أو الفولاسين ويُحتاج إليهما لتكوين خلايا الدم الحمراء وتوفير نظام عصبي صحي ويوجد فيتامين ب١٢ في المنتجات الحيوانية وخاصة الكبد ويوجد حمض الفوليك في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء.
- النياسين جزء من فيتامين ب المركب وتحتاج الخلايا إلى النياسين لإطلاق الطاقة من الكربوهيدرات وتحتوي الكبدة والخميرة واللحم الأحمر الخالي من الدهن والسمك والجوز والبقول على النياسين.
- فيتامين ج أو حمض الأسكوربيك ضروري للمحافظة على الأربطة والأوتار وغيرها من الأنسجة المساندة ويوجد هذا الفيتامين في الفاكهة وخاصة في البرتقال والليمون وكذلك في البطاطس.
- فيتامين د ضروري لاستعمال الجسم للكالسيوم ويوجد في زيت كبد الحوت وفي الحليب المدَعَّم بفيتامين د كذلك فإن هذا الفيتامين يتكون عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس.

- فيتـامين هــ أو التوكـوفرول يسـاعد في المحافظـة عـلى غشـاء الخلية وزيـوت الخضراوات ورقائق الحبوب الكاملة غنية بصفة خاصة بهذا الفيتامين ويوجد هذا الفيتامين أيضًا بكميات قليلة في معظم أنواع اللحوم والفواكه والخضراوات.
- فيتامين ك ضروري للدم لكي يتجلط بطريقة صحيحة وتحتوي الخضراوات الخضراء المورقة على هذا الفيتامين، وتصنعه البكتيريا كذلك في الأمعـاء.

المغذيات المضادة Anti nutrient

المغذيات المضادة هي مركبات طبيعيّة أو مادّة صـناعية تـدخل مـع امتصـاص المواد المغذية الدراسات الغذائية تركز على المغـذيات المضـادة الشـائعة الموجـودة في مصادر الغذاء والاشربة ،والهرم الغذائي يتكون من مجموعات متدرجة من الأغذية، مكونة المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كل شخص الالتزام بهـا لبناء جسمه والتمتع بصحة جيدة، فهو يشـير إلى النظـام الغـذائي الصـحي اليـومي وتلك المجموعات تم ترتيبها حسب درجة احتياج الجسم لها،وهي تترتب كالتالي:-

١- الدهون والزيوت والحلويات في قمة الهرم

٢- الألبان

٣- البروتين

٤- الخضروات

٥- الخبز والحبوب والأرز والمكرونة في قاعدة الهرم

عوامل الجذب:

هناك العديد من عوامل الجذب التي أدت إلى إدمان أفراد الأسرة لمثل هذه النوعية من الوجبات وهي:

- تشكل مطاعم الوجبات السريعة فرصة للطفل للتخلص من الروتين اليومي وتكرار الأغذية نفسها في المنزل.
- الخروج إلى المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة يساعد على فتح شهية الطفل وزيادة تقبله للطعام، وهذا راجع إلى أن العديد من الأطفال يفرض عليهم طعام المنزل ويكون الجو النفسي عند تناول الوجبات اليومية خصوصاً وجبة الغداء غير مريح فالأطفال والمراهقون يرفضون تناول الحليب وبعض الأغذية مثل البيض عند وصولهم سن البلوغ، وذلك كنوع من إثبات الوجود ورفض أوامر الأسرة لإجبارهم على تناول هذه الأغذية.
- كما أن المشاحنات التي تحدث أثناء تناول الغداء في المنزل مثل توبيخ الطفل لتصرفات معينة تجعل الطفل لا يرتاح كثيراً للجلوس على مائدة الطعام ويحاول إنهاء طعامه بسرعة.
- بعض الأغذية السريعة تحتوي على نسبة عالية من الدهون، والمعروف أن الغذاء الذي يحتوي على الدهون يكون مقبولاً ومستساغاً بشكل أفضل من الأغذية قليلة أو عديمة الدهون، وأقرب مثال على ذلك الحليب كامل الدسم والحليب منزوع الدسم، حيث نجد أن أغلب الناس يرفضون ولا يستسيغون الحليب منزوع الدسم، فمن وظائف الدهون تحسين طعم الطعام.
- عند الخروج إلى المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة نجد الطفل هو الذي يحدد نوع الطعام الذي يريده مما يعطيه نوعاً من الاستقلال في اتخاذ القرار، وهذا الجانب غير متوفر في المنزل حيث يفرض الطعام على الطفل ويجب عليه أن يأكل ما تم إعداده لجميع أفراد العائلة.

ومن هنا نلاحظ في مطاعم الوجبـات السريـعة أن كـل فـرد في الأسرة يتنـاول أطعمة قد تختلف عن الأفراد الآخرين.

النتائج السلبية للوجبات السريعة:

لا شك أن مطاعم الوجبات السريعة أوجدت ملاذاً لأولئك المشـغولين حقـاً وخصوصاً الأفراد غير المتزوجين، لكنها أفرزت نتائج سلبية تتضمن مشاهد متعددة من الأضرار، منها على سبيل المثال:

أسريًا: ساهمت في تفكيك الأسرة؛ حيث نجـد الأم مـع صـاحباتها في مطعـم، والأب مع الشلة في مطعم آخر، والأبناء وأقـرانهم في ثالـث، ولا تجتمـع الأسرة إلا عند النوم، وقد لايرون بعضهم بعضاً إلا ناراً وقد لا يحدث.

كما أدخلت تلك المطاعم على ميزانيات الأسرة بنـوداً جديـدة، وحملتهـا أعبـاء إضافية، الأسرة في غنى عنها، فأصبح رب الأسرة يحسب حساب تلك المطاعم قبـل حساب فواتير الخدمات والعلاج والدراسة وغيرها، وكأن الحيـاة لا تقـوم بـدونها، والمشكلة الأدهى أن الرغبة تحولت إلى عادة وأصبحت العادة طبعاً، وأصبح البعض لايستطيع أن يتخيل حياته دون أكل الوجبات السريعة.

صحيًا: الوجبة السريعة هى الوجبة التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير ولكن أهم ما يعيب الوجبات السريعة أنها لا تحتوي على الفاكهة والسلطات ، وأنها تؤكل على عجل.

والملاحظ أن أكثر الناس إقبالاً على هذه الوجبات هم الأطفـال والمراهقـون، الذين صارت الوجبات السريعة جزءًا من عاداتهم اليومية.

ويدفع مرتادوا تلك المطاعم ضريبة باهظة غير مرئيـة، فالسرـعة لهـا ضريبـة؛ لأن تحضير الطعام بشكل سريع يستدعي استخدام مواد مضافة وكيماويات لا يعلـم

كنهها إلا الله تعالى، ومع السرعة فليس هناك وقت كافٍ لمراقبة الجودة ومتابعة السلامة في المواد المستخدمة وطريقة الطهو.

كما أن أطعمة الوجبات السريعة غنية بالدهون غير المشبعة؛ وبالتالي فهي تسبب ارتفاعًا بشحوم الدم، والكوليسترول، فالوجبة الواحدة من الوجبات السريعة تحتوي على أكثر من ٨٠٠ ملجم من الكوليسترول، أي حوالي أكثر من ثلاث مرات مما قد يحتاج إليه الجسم خلال اليوم، وهذا في وجبة واحدة، ولا يخفى على أحد ما ينتج عن الكولسترول من تصلب للأوعية القلبية.

والوجبات السريعة أيضاً ذات سعرات حرارية عالية وغنية بالنشويات بسبب استعمال الخبز الأبيض والمعجنات لذلك فهي تسبب بعد استعمالها على المدى الطويل،ارتفاع ضغط الدم، والتهاب مفاصل الركبتين، والعمود القطني، إضافة للعبء الكبير الذي تسببه على القلب والرئتين ، وهذه الأطعمة قوامها جاف وقليلة الخضار والألياف فتسبب إمساكاً وإرباكات بالجهاز الهضمي، إضافة إلى أنه في معظم الأحيان يضاف إليها كثير من الملح والمخللات، وهذه تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم وخاصة عند الذين تجاوزوا الأربعين من العمر.

أمة الوجبات السريعة

يشترى ملايين البشر الوجبات السريعة من سلسلة المطاعم المعروفة بدون أى سؤال يخطر على البال عن هذه الوجبة وما تحتويه من غذاء، ثقة منهم فى أن مصدرها نظيف وصحى إلا الكاتب الصحفى ايرك شلوسر فلم يقنع بما يقوله له أصحاب هذه المطاعم عن نظافة الأكل وسلامته فقام بالبحث بنفسه عن هذه الأطعمة ومصادرها ومصانعها من بداية المنشأ حتى تقديمها للزبون فى المطعم ولكن ماذا وجد؟

وجد أن وجبة البطاطس المقلية وقطعة اللحم المفروم هى أهم غذاء للجيل الحالى فى كثير من البلدان الأوروبية والمنفتحة عالمياً ففى الولايات المتحدة الأمريكية حيث الاستهلاك أكبر وأضخم وجد المؤلف أن الفرد الأمريكى يستهلك ثلاث وجبات من البرجر واللحم المفروم مع البهارات ومواد أخرى وأربعة وجبات بطاطس مقلية أسبوعياً أى أنها تمثل نصف غذاءه الأسبوعى يقول المؤلف أن الشعب الأمريكى كان يصرف عام ١٩٧٠ ما مقداره ٦ مليار دولار على الأقل فى المطاعم على الوجبات السريعة اما عام ٢٠٠٠ فقد تضخم المبلغ كثيراً بانتشار هذه المطاعم وأصبح مجموع ما ينفقه الشعب الأمريكى على الأكل فى المطاعن السريعة ١١٠ مليار دولار سنوياً ، وبمعنى آخر أن هذا المبلغ أكثر مما ينفقه الشعب الأمريكى على الكتب والسينما والجرائد والمجلات والموسيقى مجتمعة وهذه الأرقام توحى بصورة جميلة هى الوجه الظاهر ولكنها تخفى حقائق غير جميلة خلفها ، فالمؤلف تقصى نظافة المطاعم التى أدهشته من الداخل حيث تفتقد هذه المطاعم أساسيات النظافة ولا تراعى عامل الصحة والنظافة ، والكتاب يحتوى على معلومات وحقائق يشمئز منها قارئها وتشمئز نفسه من هذه الأغذية الشعبية الأمريكية التى يتناولها الكثير منا ، والمؤلف يفضح سلسلة مطاعم الأكل السريع بأنواعها فهو يتحدث عن عمال لا يغسلون أيديهم أبداً ولا يتورعون من إعادة ما يسقط على الأرض القذرة من طعام إلى مكانه بدلاً من رمية فى صناديق القمامة ، ويقول أنه وجد ان فرش وتنظيف الأكل فى الداخل على رفوف لا تعرف النظافة والمشكلة الأخرى ان هذه المطاعم اتصفت بأنها أماكن العمل الرخيص فاغلب العاملين فيها من العمالة المؤقته وهذه المطاعم لا تقدم خبرة فى أى مجال سوى مجال العمل مع الآخرين ويتهم هذه المطاعم أنها تستغل الطلبة والمحتاجين للعمل بأجور زهيدة وأنها لا تسعى إلى إبقائهم كموظفين دائمين.

إن هذا جميعه يضاف إليه أن الذى تقدمه هذه المطاعم هو طعام غير متناسق صحياً بل أنه هو أحد أسباب السمنة وزيادة الوزن التى انتشرت بين الأطفال ولم يسلم منها شباب هذا الجيل، جيل الوجبات السريعة.

وأصبح المدمنون على هذه المطاعم يشكون من ازدياد فى الوزن ، فهذه المطاعم تقدم وجبات مرتفعة فى السعرات الحرارية ويقول الكاتب أنه قام بتأليف هذا الكتاب من متابعة وقائع وحقائق شاهدها بنفسه وتابعها وقد تعرض لحالات منع وحالات امتناع عن الحديث من قبل العاملين وبعض الإداريين ، وقام بمقابلة المسئولين فى المجازر والمسالخ وفى مصانع اللحوم والمطاعم والمعامل الصحية ومعامل فحص العينات والجودة وجميعها أقنعته بعدم صحة الصورة التى يعرفها الناس عن هذه المطاعم الجبارة والمنتشرة فى كل بقاع العالم وعلم منها مقدار الطمع والبحث عن الربح الذى يسعى له كل طرف من أطراف هذه السلسلة الطويلة لتحقيق أكبر ربح بغض النظر عن نظافة وسلامة الطعام وقال فى مقابلة معه أنه يأكل بعض الطعام فى هذه المطاعم ولكن كتابه كان لفضح أعمال هذه المطاعم لأن هذه العيوب يمكن تلافيها وهو يحارب من أجل صحة وسلامة المستهلك فالملايين من الأرباح التى تحققها هذه الشركات يمكن ان تساهم فى خلق جو مناسب وأكثر صحة للمستهلك.

أريك شلوسر كاتب ومحقق صحفى ألف هذا الكتاب لفضح وتشريح أعمال هذه المطاعم التى لا تتوقف عند المضار الصحية فقط بل تتعداها إلى المضار الإقتصادية والاجتماعية والبيئية وتعرض الكتاب لتاريخ هذه المطاعم ونشأتها فيقول أن هذه المطاعم أنشئت من قبل مغامرين فى مرحلة ما بعد الحرب العالمية الثانية ولاقت نجاحاً كبيراً لأنها تقدم خدمات سريعة لمجتمع منهمك فى العمل ومتفرغ له فليس لدى العائلة وقت يسمح لهم بالطهى فى البيت ، وليس هناك فترة طويلة تسمح بإعداد أطباق شهية ،

فكان وجود هذه المطاعم ضرورة أوجدتها الظروف الاجتماعية الجديدة وظهرت هذه المطاعم تقدم وجبات سريعة وهى قريبة لأماكن العمل ليقضى فيها العمال والموظفون والعائلة التى يجد فيها جميع الأفراد ما يشتهونه من طعام ساعة الغذاء او العشاء بسعر معقول لوجبة مشبعة لذيذة وقد تحقق ذلك للزبون.

والكاتب يرى سبباً آخر لنجاح هذه المطاعم وانتشارها وهو الرباط المقدس الخفى بين هذه المطاعم وما تقوم به اجهزة الإعلام والسينما من ترويج لهذه الظاهرة بدون استنكار بل انها تظهرها بمظهر احدى علامات النجاح والخصائص الأمريكية التى يفخر بها المجتمع ،وشجعت الجيل السابق والحالى على الاقتناع بسلامة هذه المؤسسات التجارية والمحافظة عليها بغض النظر عن أى أضرار جانبية لها.

هل الوجبات السريعة مغذية ؟

بداية لايوجد غذاء مفيد وغذاء غير مفيد لأنه فى الحقيقة كل غذاء مهما كان نوعه له فائدة ما ، فمثلاً المشروبات الغازية بالرغم من أنها تحتوى على السكر والغازات ومشروبات الكولا تحتوى على الكافيين ، ولكنها كذلك تحتوى على الطاقة الحرارية وتوفر السوائل للجسم ، لذا يمكن القول أن هناك عادات غذائية سيئة وهنا يمكن ادراج تناول بعض الوجبات السريعة فى حالة الإكثار منها واتخاذها نمطاً غذائياً سائداً للطفل أو الشخص فى أى مرحلة عمرية ضمن العادات الغذائية السيئة.

الغزو الغذائي

لقد أثار الجدل الدائر حالياً بين أنصار تناول الوجبات السريعة وبين أنصار الوجبات البطيئة الاهتمامَ مجددًا بما تنتجه شركات الغذاء الكبرى وضرورة مراقبة ما تقدمه من أطعمة قد تحمل تلوثاً وإشعاعاً وأخطاراً مجهولة تمثلها المحاصيل المعدلة

وراثياً التي لا تحمل أية علامات تدل على تعديلها الوراثي ويذكر تقرير لمنظمة الصحة العالمية أن هناك وباء عالمي يسمى الوجبات السريعة (Junk Food) أخذت تحل مكان الغذاء التقليدي الذي يتناوله الناس في كل أنحاء العالم، وأن مطاعم الوجبات السريعة الكبيرة أضحت تنشر شبكتها من الأطعمة ذات الذوق المتدني في كل دول العالم وحسب مجلة الإيكونومست The Economist فإن هذا الغزو الغذائي الذي تمثل قوته الضاربة شركة ماكدونالدز تفتح في فرنسا وحدها ما بين ٣٠ مطعماً و٤٠ مطعماً جديداً كل سنة بحيث بلغ العدد الإجمالي ٩٠٠ مطعم أي بمعدل يفوق ما في معظم الدول الأوروبية المجاورة بما فيها ألمانيا وإيطاليا وإسبانيا وهولندا ما عدا بريطانيا التي ما زالت في المقدمة .

هذا الواقع يطرح فرض على قدر كبير من الأهمية، وهي أنه إذا كانت الدول الأوروبية قادرة على أن تستوعب هذا الغزو الغذائي من قبل الدولة ذات القطب الواحد، فهل الدول النامية، وخصوصًا الدول العربية، قادرة على مواجهة هذا التدفق الغذائي؟ إن المسألة تحتاج إلى الكثير من الدراسات التي ينبغي أن تراعي أن الهجمة الغذائية يرافقها في الوقت نفسه هجمة ثقافية أوالتعبير الأكثر دقة الغزو الثقافي الذي يأتي إلينا عبر الأقمار الصناعية وتستقبله الصحون اللاقطة ويدخل بيوتنا من غير استئذان وخطورة الغزو الغذائي أنه أصبح جزءاً من نمط حياة وطريقة للعيش بأبعادها الثقافية والاجتماعية لا الغذائية فقط هذا الغزو يستعين بسلاح بسيط أحد أدواته سندويتش هامبورجر وقارورة كولا فقط بالإضافة إلى وجود مطعم لتقديم الوجبات السريعة، والباقي ماثل أمامنا وما نراه يتمثل في قدرة هذه المطاعم على فرض ثقافة غذائية جديدة، والعمل بطريقة ذكية على تغيير العادات الغذائية لشعوب العالم والمفارقة أن الدول الكبرى التي تفرض منطقها الغذائي على العالم بالطريقة نفسها التي تفرض فيها منطقها السياسي تقيس تقدم

حضارة الأمم وتقيّم دولها بعدد ما لديها من مطاعم وجباتها السريعة، بحيث أصبح ميزان العلاقات الممتازة يتطلب رضوخًا للعادات الغذائية التي تفرضها الدول الكبرى.

تغيير أذواق الناس

لقد قيل الكثير عن التدخين والسجائر واستخدمت كلمة الإدمان تعبيرًا عن صعوبة الإقلاع عن هذه العادة الضارة، وتسربت على استحياء بعض النتائج التي تقول إن شركات التبغ تضيف إلى سجائرها مادة بعينها تجعل من المدخنين أسرى لهذه العادة البغيضة وفي السياق نفسه يجري الحديث حاليًا داخل أكثر من منبر علمي على أن صناعة الأغذية التي تقوم على الهامبورجر تؤثر في أذواق الناس وتجعلهم من زبائنها الدائمين وهاكم سلسلة التحذيرات التي انطلقت من الولايات المتحدة نفسها والتي نبهت إلى خطورة الأكلات السريعة وتأثيرها على الصحة، وآخر من تطرق إلى هذا الموضوع السياسي الأمريكي العربي الأصل رالف نادر (Ralph Nader) الذي دعا إلى وضع خطة عمل وطنية من أجل مكافحة وباء السمنة الذي ينتشر بين سكان الولايات المتحدة نتيجة النظام الغذائي الذي يتبعونه في تناول الأكلات السريعة وعلى وجه الدقة فإن حوالي ٦٠٪ من البالغين في أمريكا مفرطون في الوزن، وهو تيار يسير نحو الانتفاخ الذي تتحمل جزءاً كبيراً منه صناعة الوجبات السريعة بحملاتها الدعائية التي لا ترحم.

الوجبات السريعة أداة هيمنة دولية

لقد كان غريبًا أن يصطف الناس طوابير طويلة أمام أول مطعم ماكدونالدز افتتح في موسكو بُعَيد سقوط النظام الشيوعي مباشرة، وهي إشارة لافتة تظهر شغف الروس بالأسلوب المعيشي الأمريكي إضافة إلى إشارة أخرى ذات مغزى،

وهي رسملة العادات الغذائية في عقر دار النظام الذي فشل في إشباع شعبه .

وبذلك تتبلور ثنائية المبدأ الذي يقوم على معادلة أنه كما أن الدولار يتحكم في أسواق النقد العالمية، فإن الهامبورجر أصبح القطب الغذائي بلا منازع، ومن غير المستبعد أن نشهد في المستقبل القريب سحب الشيف احتجاجًا من أحد مطاعم الوجبات السريعة مثلاً إذا تأزمت العلاقات على غرار ما يحدث من توتر العلاقات السياسية بين الدول.

ولكن ما يهمنا في الجانب العربي أي عندنا هو معرفة مدى تأثير هذا المنطق الغذائي على عاداتنا في تناول أطعمتنا وحتى لا نخوض في تعقيدات هذه المسألة، يكفي أن نشير إلى أن المنطقة العربية موضع اهتمام عالمي متعدد الجوانب، وأسباب هذا الاهتمام ليست ودية إلا فيما يحقق المصالح للدول الكبرى، ولهذا لم يكن مستغرباً أن يُلقي الانتفاخ الأمريكي من أكل الهامبورجر بثقله أيضاً على المنطقة العربية .





الفصل الثاني

الأضــــرار

أمراض التغذية

إن أمراض التغذية تحدث بسبب الغذاء غير المناسب ففي العديد من البلاد النامية، يرغم الفقر الناس على الاعتماد على غذاء غير مناسب وتكثر بين هؤلاء الناس أمراض نقص التغذية والقصور الغذائي وينشأ نقص التغذية عن النقص العمومي في الغذاء ويتميز بتأخر النمو ونقص الطاقة وضعف المقاومة للأمراض المعدية أما أمراض القصور الغذائي فتنشأ عندما يفتقر الغذاء إلى عنصر واحد أو أكثر من العناصر الغذائية الأساسية فنقص البروتين يؤدي إلى مرض الكواشيوركر، وهو مرض خطير يصيب الأطفال عادة، وقد يؤدي إلى الوفاة ويسبب نقص الفيتامينات أمراضًا مثل البري بري والبلاجرا والكساح والإسقربوط وينتج مرض فقر الدم وتضخم الغدة الدرقية عن نقص المعادن ويمكن أن تؤدي العادات السيئة في التغذية إلى حدوث أمراض نقص غذائي في البلاد المتقدمة أيضًا ولكن في البلاد المتقدمة، تحدث معظم مشاكل التغذية بسبب الإفراط في الطعام فالبدانة المفرطة أى السمنة الزائدة تحدث عندما يأكل

الشخص كمية من الطعام أكثر من التي يحرقها الجسم وتساعد البدانة على حدوث العديد من الأمراض، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري وقد تؤدي الوجبات غير الكافية أو غير السليمة إلى عدد من الأمراض ومن جهة أخرى فإن التعود على التغذية الجيدة قد يساعد على منع بعض الأمراض وأيضا فإن المرضى يجب أن لا يأكلوا مثل الأشخاص العاديين،بل هناك بعض الأكلات الخاصة للمرضى كل حسب مرضه وحالته الصحية.

ومن أشهر الأمراض التى تصيب الانسان بسبب التغذية مرض القلب ويأتي في معظم الحالات بسبب ضيق في الشريان التاجي، ولذلك يقل إمداد القلب بالدم وقد يؤدي إلى إصابات مؤلمة في الصدر، وفي النهاية إلى إصابات في القلب تهدد الحياة ومن بين المخاطر ضغط الدم العالي وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، إذ تؤدي هذه الأشياء إلى الضيق في الشريان التاجي ومع ذلك فبالإمكان تقليل كل هذه المخاطر باتباع تمرينات رياضية جيدة ويستطيع كثير من الناس أن يخفضوا من ارتفاع ضغط الدم الذي يعانون منه بتحديد كمية ملح الطعام التي يتناولونها والسعرات الحرارية كما يستطيع كثير منهم تقليل كمية الكولسترول التي في الدم بتقليل كميات الدهن التي يتناولونها، وخاصة الدهن المشبع أي الكولسترول والسعرات الحرارية التي في وجباتهم وبإمكانهم القيام بذلك عن طريق تفادي الأطعمة المسببة لذلك مثل الزبدة والكعك والبسكويت، وصفار البيض، واللحم الدهني السمين، وزيت الطعام ومنتجات الألبان كاملة الدسم.

ولا يعرف العلماء بالضبط أسباب الإصابة بالسرطان لكنهم وجدوا أن الوراثة والبيئة وطريقة العيش تسهم كلها في إحداث المرض ولاحظوا كذلك أن التغذية الجيدة يمكنها أن تساعد على منع بعض أنواع السرطان في حيوانات المعامل وقد دلت

التجارب على أن جرعات كبيرة من فيتامين أ وج تمنع بعض أنواع السرطان في الحيوان ويعتقد كثير من العلماء أن بعض الأطعمة تحتوي على مواد قد تساعد على حماية الإنسان من بعض أنواع السرطان ومن بين هذه الأطعمة القرنبيط والكرنب ، والجزر، والفواكه، والسبانخ، والخبز الأسمر،وبعض المأكولات البحرية وقد يساعد التقليل من تناول الدهون وزيادة تناول الألياف على منع بعض أنواع السرطان من التكوّن.

أمراض نقص التغذية



تحدث كثير من الأمراض نتيجة لنقص بعض المغذيات في الوجبات وعندما تتوافر المغذيات المطلوبة فإن المرض عادة ما ينتهي وتنتشر أمراض نقص التغذية بصورة كبيرة في البلاد النامية حيث يفتقر الناس عادة إلى إمدادات كافية من الأطعمة المغذية وقد أدّى توافر أطعمة مختلفة طوال السنة مع الفيتامينات والمعادن إلى قلة انتشار أمراض نقص التغذية في معظم الدول المتقدمة.

سوء تغذية البروتين ـ الطاقة

يقال لها أيضًا سوء تغذية البروتين ـ السعرات، وتحدث عندما تنخفض نسبة البروتينات والسعرات الحرارية في الوجبة فإذا كانت الوجبة تنخفض فيها البروتينات بصفة خاصة فإن الحالة تسمى كواشيوركر ومن بين مظاهر الكواشيوركر تغيرات في لون وهيئة الشعر والجلد، وورم الجسم، وتلف للخصيتين والكبد والبنكرياس والمرض المنتشر في بعض البلاد النامية يصيب عادة الأطفال المصابين بمرض معد والكواشيوركر مرض قاتل ما لم تقدم للمريض كميات من البروتين مع الطعام

لتزويده بالسعرات الحرارية وإذا كانت الوجبة قليلة السعرات الحرارية بشكل خاص فإن هذه الحالة تسمى السغل، وهذا المرض عادة يصيب الأطفال الصغار والمواليد، ويسبب نقصاً حاداً في الوزن وضعفاً نقص الفيتامينات تختلف علامات النقص في الفيتامينات وأعراضها تبعاً للفيتامينات الناقصة فالنقص في فيتامين ج الذي يسمى أيضاً الإسقربوط يحدث نزفاً في اللثة وتورماً، كما يسبب بطئاً في التئام الجروح وآلاماً في المفاصل والنقص في فيتامين د يسبب شذوذ النمو في العظام ويسبب النقص في النياسين والحمض الأميني تريبتوفان الذي يوجد في البروتين، البلاجرا ومن الأعراض الأولية لمرض البلاجرا الضعف وفقد الشهية والإسهال وسوء الهضم أكثر أمراض نقص المعادن انتشاراً هو أنيميا نقص الحديد التي تحدث نتيجة للحاجة إلى الحديد وفي مثل هذه الحالات، فإن الدم لا يحمل عدداً كافياً من كرات الدم الحمراء، ولا يستطيع أن يزود الألياف بمقدار كاف من الأكسجين ولذلك فإن الإنسان يشعر بالضعف والتعب ومن الأعراض الأخرى التي تظهر الدوار والصداع وضربات القلب السريعة وقصر التنفس ويمكن أن يسبب الافتقار إلى اليود مرض تضخم الغدة الدرقية.

أمراض أخرى

قد تنشأ أمراض أخرى من ضعف التغذية فمثلاً يسبب الإسراف في تعاطي الخمور بعض أمراض الكبد والبدانة تزيد من مخاطر أمراض المرارة (الحويصلة الصفراوية) وأمراض السكري في الكبار وتزيد خطورة الإصابة بداء تخلخل العظام في النساء اللائي يتناولن كميات قليلة من الكالسيوم ويقل مستوى نشاطهن الجسماني ولمنع تخلخل العظام فإن الأطباء ينصحون بتوليفة تجمع بين التمرينات الرياضية المنتظمة والوجبات ذات الكالسيوم الكافي.

وللوجبات السريعة الكثير من الأضرار التى أثبت البحث العلمي حدوثها بسبب تناول هذه الوجبات بشكل مؤكد والكثير أيضاً الذى كان بينه وبين الوجبات السريعة علاقات شبه مؤكده وهنا نستعرض معاً بعض هذه الأضرار والأمراض

الزهايمر

حذر الباحثون من أن تناول الوجبات السريعة قد يزيد خطر الإصابة بمرض الزهايمر ووجدوا أن تناول وجبات غنية بالدهون والسكر والكوليسترول تحدث تغيرات فى الدماغ تؤدى إلى الإصابة بالمراحل الأولى من هذا المرض.

ذكرت صحيفة ديلى ميل أن هذه النتائج تدعم أبحاثاً أخرى ذكرت أن هذه الأطعمة تؤدى إلى الاصابة بالمرض الذى يعانى منه حوالى ٤٠٠ ألف فى بريطانيا وأجرى باحثون سويديون دراسة لمعرفة الأثر الذى يتركه تناول الوجبات السريعة على مجموعة فئران تجارب وراثياً من أجل جعلها أكثر عرضه للإصابة بمرض الزهايمر حيث تم فحص أدمغتها قبل وبعد إطعامها مأكولات سريعة غنية بالدهون والسكروالكوليسترول على مدى تسعة أشهر وقالت الباحثة سوزان أكترين من معهد كارولينسكا من استكهولم أنه تبين بعد إطعام هذه القوارض أطعمة غير صحية أثر على تكوين بروتين اسمه تاو فى الدماغ وجعل خلاياه تنكمش كما ذكرت الدراسة أن الكوليسترول يؤثر على مستوى بروتين فى الدماغ اسمه آرك المسئول عن الاحتفاظ بالذكريات فى الدماغ وخلصت اكترين إلى القول أن تناول كميات كبيرة من الدهون والكوليسترول بالاضافة إلى عوامل جينية أخرى يمكن أن تؤثر على عدة مواد فى الدماغ تساهم فى الإصابة بمرض الزهايمر وأنه من الضرورى التقليل من تناول المأكولات الدهنية والملح والاكثار من الفاكهة والخضار بسبب احتوائها على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة.

التأثير على الأوعية الدموية

اكتشف باحثون أستراليون أن وجبة دسمة واحدة كأطعمة الوجبات السريعة يمكن أن تسبب تلفا مدمرا للأوعية الدموية في الجسم وتزيد على الفور من خطر الإصابة بالنوبات القلبية المفاجئة، خلافاً لما كان معروفاً سلفاً أن هذه النوبات تأتي بعد تناول عدة وجبات دسمة .

وطالبوا في دراسة جديدة بضرورة الابتعاد عن تناول المأكولات الدهنية والوجبات الدسمة خاصة بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض الشريان التاجي أو ارتفاع دهون الدم وأشاروا إلى أن جدران الشرايين تصبح أكثر تصلبا عند التقدم في السن، ويكون هذا التصلب أكبر عند المرضى المصابين بداء الشريان التاجي.

ونوهوا إلى أهمية التركيز على استهلاك الخضروات والفواكه وتقليل استهلاك الدهون المشبعة وممارسة التمرينات الرياضية للمحافظة على صحة القلب وشبابه وحيويته وقال الدكتور بول نيسيل من معهد باكر للبحوث الطبية في ميلبورن بأستراليا إن الآثار طويلة المدى للأغذية الدسمة معروفة، ولكن العلماء أرادوا الكشف عن الزيادة الفورية في خطر الإصابة بالنوبات القلبية الناتج عن تناول وجبة واحدة غنية بالدهون غير الصحية.

وأنه قد تم إعطاء ٢٠ متطوعا وجبات تحتوي على ٥٠ جراما من الدهون مؤلفة من شطيرة واحدة من لحم الهمبرجر بالجبنة، وكوب من الحليب كامل الدسم، وكوب من الآيس كريم وعلى الجانب الآخر أعطيت مجموعة أخرى مكونة من ٢٠ شخص، أطعمة صحية تشمل الخبز والحبوب والحليب قليل الدسم وتحوي ستة جرامات فقط من الدهون.

وأظهرت النتائج أن تأثير الدهون على الجسم يكون سريعا خلال ثلاث ساعات فقط من تناولها، إذ انخفضت مرونة الأوعية الدموية عند الأشخاص الذين تناولوا

وجبات دسمة بحوالي ٢٥٪، في حين لم يلاحظ مثل هذا التأثير عند المجموعة الأخرى وسجل باحثون في مجلة الكلية الأمريكية لعلوم القلب أن أطعمة الوجبات السريعة تزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية فوراً، خاصة عند الأشخاص الأكثر استعداداً للإصابة

سرطان القولون والمستقيم

ان انتشار مطاعم الوجبات السريعة ذات الطراز الغربي في بلد ما ينذر بأن هناك احتمالاً لأن تشهد الدولة المعنية كماً متزايداً للإصابة بمرض سرطان القولون والمستقيم.

ومن خلال بحث للخبير المتخصص في أمراض السرطان بجامعة هونج كونج جوناثان شام توصل إلى أن ذلك يرجع إلى أن وجود مطاعم الوجبات السريعة دليل على أن البلد الذي توجد فيه يتبنى نظاماً غذائياً غربياً، يتضمن اللحوم الحمراء والدهون التي تعرف بأنها تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وفي جميع أنحاء العالم يزيد معدل الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، أو سرطان الأمعاء، حيث تم تسجيل ٦١٠ آلاف حالة جديدة عام ٢٠٠٨، وحيث إن هذا النوع من السرطان مرتبط بالثراء والرفاهية فإنه حتى وقت قريب كان أقل انتشاراً في آسيا منه في الدول الأكثر تقدماً وثراءً.

ورغم ذلك، فإن الثراء المتزايد والإقبال على الأطعمة الغربية في المدن الآسيوية ساهم في ارتفاع معدل الإصابة بسرطان الأمعاء، ليصبح الآن واحداً من أشد أنواع السرطان فتكاً في المنطقة.

وفي هونج كونج ارتفع عدد حالات الإصابة بهذا السرطان بنسبة ٣٪ سنوياً على مدار الأعوام العشرين الماضية وقد صار هذا المرض الآن ثاني أكثر أنواع السرطان

انتشاراً هناك، ليمثل نسبة ١٦.٤٪ من إجمالي حالات الإصابة الجديدة بالسرطان، وثاني أكثر الأمراض تسبباً في الوفاة، حيث أودى بحياة ١٦٨٦ شخصاً عام ٢٠٠٨.

ويشير شام إلى أن معظم أعراض الإصابة، كانت حدوث تغيرات في وظائف الأمعاء، لا تظهر إلا بعد وصول السرطان إلى مراحل متقدمة، مما يعني أن ما يتراوح بين ٥٠ و٦٠٪ من كافة المرضى ينتهي بهم المطاف إلى الموت.

وأظهرت بعض الدراسات أن سرطان الأمعاء يحدث في المقام الأول نتيجة لخلل في خلايا القولون، والتي تبدأ في شكل أورام صغيرة تعرف باسم السليلات المخاطية أو البوليبات المعوية ومعظم هذه الخلايا غير ضارة، غير أنه في حال إهمالها دون علاج فإن نسبة ضئيلة منها قد تسبب الإصابة بالسرطان.

ومع ذلك، يقول الدكتور يوين سيو تسان، الاستشاري الطبي بصندوق مكافحة السرطان في هونج كونج، إن هذا التطور يحدث عادة على مدار نحو ١٠ أعوام، وهي فترة زمنية تصب في صالح البشر، لكونها تجعل من سرطان القولون مرضاً يمكن الوقاية منه.

ويمكن الوقاية من هذا المرض من خلال عمل فحص إشعاعي دوري، يعرف باسم منظار القولون ويتضمن ذلك الفحص تمرير أنبوبة مرنة مزودة بكاميرا عبر القولون كله أو جزء منه من خلال المستقيم، بما يسمح للطبيب باكتشاف السليلات المخاطية قبل تطورها إلى سرطان.

ويقول شام: نعلم أن معظم الأورام تمر بمراحل مثل مرحلة السليلات المخاطية قبل أن تصبح أوراما لذلك، إذا أجرى الشخص فحصاً دورياً للقولون بالمنظار وخضع لعمليات جراحية لإزالة السليلات المخاطية وقتما تظهر، حينئذ يمكن أن يقي نفسه من الإصابة بسرطان القولون والمستقيم من الناحية النظرية ويوصي شام

وزملاؤه من الخبراء الناس بإجراء فحص للقولون بالمنظار مرة كل ١٠ أعوام ابتداءً من سن الخمسين.

الوجبات السريعة تؤثر على الحوامل

وجدت دراسة جديدة، أن الحوامل اللواتي يتناولن المأكولات السريعة الغنية بالدهون غير المشبعة ينجبن مواليد أكبر حجماً .

ولم تبرهن الدراسة على أن هذه الدهون وحدها تعزز نمو الجنين الذي قد تكون تداعياته خطيرة على الأم والمولود، لكن الباحثين وجدوا ترابطاً بين حجم المولود ومستويات الكولسترول عند الأم التي تتأثر بالدهون التقابلية.

وقال علماء في جامعة هارفارد، إن النساء اللواتي يستهلكن خلال فترة الحمل دهونا غير مشبعة تدعى بالدهون التقابلية عبر المأكولات السريعة، قد ينجبن مواليد أكبر حجماً من غيرهن .

وغالباً ما يلجأ الأطباء للولادات القيصرية في حالة كبر حجم المولود، ويزيد خطر إصابة هؤلاء المواليد لاحقاً في حياتهم بالسكري وأمراض القلب.

ووجد العلماء الذين شملت دراستهم ١٤٠٠ حامل، أنه مع كل زيادة نسبتها ١٪ في معدل الدهون الموجودة بالزيوت المهدرجة، يزيد خطر كبر حجم الأجنة إلى درجة قد تكون في بعض الأحيان قاتلة.

ولكن أفادت دراسة بريطانية بأن تناول الأمهات للوجبات السريعة أثناء فترتي الحمل والرضاعة تعرض أطفالهن لمخاطر الإفراط في الأكل والإصابة بالبدانة،

حسبما ورد فى بيان ويلكوم ترست وتشير دراسة فريق بحث فى كلية البيطرة الملكية بلندن نشرت فى المجلة البريطانية للتغذية لوجوب تجنب الحامل أو المرضع للأطعمة الدهنية والسكرية و المالحة بافتراض أنها تغذية لشخصين.

حيث قام باحثان بتغذية الفئران بأغذية غير صحية ، ككعك الدونتس المحلى المقلى وفطائر المفن والبسكويت وبعض رقائق البطاطس ودقيق الذرة المقلية والحلويات أثناء الحمل والرضاعة فولدت هذه الإناث ذرية مفرطة فى الأكل، وتفضل الغذاء الغنى بالدهون والسكر والملح مقارنة بذرية أمهات تلقت غذاءاً عادياً ويرى الباحثون أن هذه النتائج تنطبق كثيراً على البشر.

تقول ستيفانى بايول صاحبة الدراسة إن تناول الحامل أو المرضع لأطعمة غنية بالدهون والسكر والملح يعزز رغبة الأبناء فى تذوقها ، ويعطل السيطرة الطبيعية على الشهية مما يدفع إلى حالة البدانة.

فالسيطرة على الشهية عملية مركبة ،تشمل هرمونات ترسل للدماغ إشارات لتقنين مستوى الطاقة ،والجوع والشبع ، لكن الأكل ليس مجرد تنظيم للطاقة، فهو خبرة متصلة بمراكز الإثابة فى الدماغ بحيث يتجاوز ثنائى الأكل واللذة تنظيم الشعور العادى بالشبع وتقول بايول تعرض الجنين والرضيع لغذاء الأم الغير صحى يفسر صعوبة السيطرة على استهلاك الوجبات السريعة لاحقاً لدى الأفراد رغم توفر الغذاء الصحى مقارنة بغيرهم وكانت أبحاث سابقة قد أظهرت أن الغذاء الغنى بالدهون والسكر يثبط إشارات الشعور بالشبع ويعزز الإحساس بالجوع، ويحفز نشاط مراكز الإثابة بالدماغ لطلب الطعام.

تزيد خطر الاصابة بمرض السكر

إن تناول الوجبات السريعة لاكثر من مرتين في الاسبوع يضاعف من مخاطر الإصابة بمرض السكري وقد وجدت الدراسة التي نشرتها دورية ذا لانست

بالولايات المتحدة تزايد الاستهلاك للوجبات السريعة خلال العقود الثلاثة الماضية بشكل كبير مما يؤدي الى البدانة ويزيد من الاصابة بمرض السكر وأظهر البحث الذي أجراه الباحثون في معهد بوسطن خلال ١٥ سنة على ثلاثة آلاف شخص تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٠ عاماً أن ٨٧ شخصاً زاروا مطاعم الغذاء السريع أكثر من مرتين في الأسبوع ازداد وزنهم بمقدار ٥،٤ كلجم ويواجهون خطر تطوير مضادات لهرمون الأنسولين بشكل مضاعف مقارنة مع من زاروا هذه المطاعم مرة واحدة في الاسبوع.

ويقول الدكتور ديفيد لودفيج رئيس طاقم الباحثين إن تناول الغذاء السريع يرتبط بشكل مباشر وواضح بارتفاع الوزن وانتشار مرض السكر لدى البالغين وقد خلصت الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً مباشراً بين تناول الوجبات السريعة التي تؤدي بدورها إلى زيادة الوزن وبين رفض الجسم لامتصاص الأنسولين بنسب متباينة بين مختلف الأعراق.

تؤدي للاكتئاب!



حذر أطباء لندن مؤخراً من أن تناول الوجبات السريعة والحلويات بشكل مستمر قد يسبب الاكتئاب.

وقال علماء من جامعة لندن أن الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة الغنية بالدهون والحلويات ترتفع لديهم مخاطر الإصابة بالاكتئاب بما يقارب نسبة ٦٠ بالمئة مقارنة بهؤلاء الذين يتناولون الفواكه والخضراوات والسمك.

ونقلت صحيفة الديلى ميل البريطانية عن العلماء قولهم أن دراستهم تعتبر الأولى التى تبحث العلاقة بين النظام الغذائى الشامل والصحة العقلية بدلاً من تأثير الطعام كل على حده كما أن المعدلات العالية لمضادات الاكسدة المتواجدة فى الفواكه والخضراوات تحمى من الاكتئاب كما تفعل الفولات المتمركزة فى البروكلى والسبانخ والعدس والكرنب بالإضافة إلى أن السمك يحتوى على معدلات عالية غير مشبعة من الأحماض الدهنية التى تقوم بدورها بحماية الانسان من الاصابة بالاكتئاب وحذر علماء متخصصون من أن الوجبات السريعة الدسمة والغنية بالدهون قد تسبب الادمان بنفس الطريقة التى تسببها المخدرات وخصوصاً الهيروين وتوصل الباحثون فى جامعة برينستون البريطانية إلى هذه الاكتشافات المثيرة للجدل فى بحث بين أن الافراط فى الأكل ليس بسبب ضعف الإرادة والسيطرة على النفس وإنما بسبب عوامل إدمان لمواد معينة.

الوجبات السريعة سمٌ بطيء

امتازت مجتمعاتنا الشرقية قديماً بحبها وتمسكها بالأرض فاعتمدت عليها فى مختلف شئون حياتها ، سواء كان ذلك في العمل بالزراعة ، كسب الرزق ، وحتى الغذاء أيضاً ولعل هذا من أهم الدوافع التي تجعل من صحة اجدادنا اليوم جيدة جداً رغم كبر سنّهم والسبب يعود إلى الغذاء السليم الذي أخذه من الارض.

وفي المقابل إن أتينا لجيل اليوم نجد أن ظاهرة المأكولات السريعة طغت على غذائهم اليومي،فهذه المأكولات التي تم استبدالها بغذاء الأرض كالزيت والزعتر والخضراوات الطازجة إلى منتجات مصنّعة تملؤها المواد الحافظة وذلك إزاء ما نقلته الثقافة الغربية من تطور تكنولوجي حل بنا فقد جاءت فكرة المأكولات السريعة بدايةً في الدول الغربية نتيجة لحياة السرعة والتطور التي يحيونها وبالتالي ، أدى ذلك للبحث عن هذا البديل والذي لا يأخذ من وقتهم سوى بضع دقائق.

وتؤكد الإحصائيات أن عدد المصابين بداء السمنة يصل إلى نحو ٤٠٠ مليون شخص أوروبي بالغ، في حين يوجد أكثر من ١٣٠ مليون شخص يرتفع عندهم معدل الوحدة القياسية إلى أكثر من ٣٠ مرة، وهؤلاء الأشخاص هم من فئة المصابين بالسمنة المفرطة.

وفي الولايات المتحدة أيضا تتصاعد أرقام المصابين بالسمنة، وتبدي مراكز الصحة هناك تحذيرات متواصلة للمواطنين، وتشير هذه المراكز إلى أن استمرار مؤشرات الوضع الراهن على ذات الوتيرة سيؤدي إلى ارتفاع عدد المصابين بالسمنة إلى ٧٥٪ من الشعب الأمريكي.

ومع كل هذا الفساد الصحي الموجود في الغرب والذي يسببه سوء الغذاء والوجبات السريعة والخمول وقلة الرياضة وقد اعتاد العرب ان يتلقوا كل شيء من الغرب ، الايجابي منه والسلبي (حتى الايجابي استخدموه في كثير من الاحيان بشكل سلبي) فتلقّوا الوجبات السريعة على انها لذيذة فقط وقد تكون كذلك دون وعي وإدراك لمخاطرها وأضرارها ووفقًا لإحصائيات عدّة نجد أن الأكثر إقبالاً على الوجبات السريعة هم الأطفال والمراهقين ، الذين صارت الوجبات السريعة جزءاً من حياتهم اليومية.

الوجبات السريعة نظام مثالي للجراثيم

يمرض في أمريكا حوالي ٢٠٠ ألف شخص يومياً بسبب الأغذية، يعالج منهم ما نسبته ٩٠٠ شخص ويموت ١٤ شخصاً، كما يعاني ما يزيد على ربع عدد سكان الولايات المتحدة من حالة تسمم غذائي سنوياً، وقد ذكرت الدراسات أن الجراثيم التي تنشأ من الوجبات الغذائية تتسبب أو تعجل بحدوث أمراض مزمنة، مثل مرض القلب والتهابات الأمعاء ومشاكل عصبية واضطراب المناعة وتضرر الكلية

ولقد كان لصناعة الهامبرجر أكبر الأثر في انتشار الإصابة بهذه البكتريا

وقد قدرت مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها **(CDC)** أن أكثر من ثلاثة أرباع حالات الوفيات والأمراض الغذائية في الولايات المتحدة تحدث بواسطة عوامل معدية لم تكتشف حتى الآن، كما أكدت دراسة نشرتها **USDA** عام ١٩٩٦م أن ٥،٧٪ من اللحم المفروم ملوث بالسالمونيلا و ٧،١١٪ بالليستريا و٣٠٪ بالميكروبات العنقودية و٥٣٪ ملوث بالكلستريديوم علماً بأن هذه الجراثيم تصيب بالأمراض، وبكتريا الليستريا تحتاج إلى عناية طبية فائقة، ومع ذلك تتسبب في وفاة خمس الحالات المصابة.

كما أن الدراسة ذكرت أن ٦،٧٨٪ من اللحوم البقرية المفرومة (التي تعد غالبيتها للهامبرجر) تحتوي على مادة برازية، وبعيداً عن المصطلحات العلمية التي ذكرتها الدراسة أو الدراسات العلمية لوجود مثل هذه النتائج، يمكن تلخيص ذلك بأن الإصابة بالأمراض الغذائية كانت بسبب تناول اللحم المفروم أو الهامبرجر الملوث بالبراز .

الوجبات السريعة فخ للسعادة الكاذبة

من خلال دراسة أجراها باحثان أحدهما أمريكي من جامعة أركنساس والآخر صيني من جامعة تايوان الوطنية توصلا إلى أن الوجبات السريعة والمشروبات الخفيفة تزيد معدلات البدانه بين الأطفال إلا أنها قد تجعلهم سعداء.

ولاحظ الباحثان أن البرامج الهادفة إلى خفض أوزان الأطفال ومعالجة مشكلة السمنة المتفاقمة بينهم يجب ألا تكتفى بحثهم على منع تناول المأكولات السمة والمشروبات الحلوة بل تقديم نصائح غذائية ملائمة لهم واستخدم الباحثان معلومات من دراسة أعدها المركز الصحى الوطنى فى تايوان عام ٢٠٠١ شملت

٢٣٦٦ طفلاً تتراوح أعمارهم بين عامين و١٢ عاماً وتبين لهما أن غالبية هؤلاء الأطفال كانوا يتناولون أطعمة مثل البطاطس المقلية والبيتزا والهامبورجر ومشروبات غازية تحتوى على السكر والحلويات.

وتبين من خلال الدراسة التى نشرت فى مجلة الدراسات السعيدة أن ربع هؤلاء الأطفال كانوا إما بدناء أو زائدى الوزن ولكنهم كانوا يشعرون بالسعادة مقابل ١٩٪ كانوا إما غير سعداء أو يعانون من الكآبة أحياناً ويرى الخبراء انها إذا ما ثبتت صحة هذه النتائج بأن جسم الإنسان يصبح مدمناً على الدهون والسكر فان ذلك قد يساعد فى تفسير معدلات البدانة المتزايدة فى العالم الغربى ووجد الباحثون أثناء دراساتهم على الفئران أن الحيوانات التى أطعمت غذاء يحتوى على ٢٥٪ من السكر، أصيبت بحالة من القلق والاضطراب عند إزالة السكر وأظهروا عدداً من الأعراض كالارتعاش واصطكاك الأسنان وهى نفس الأعراض التى تصيب الانسان عند انقطاعه عن النيكوتين أو المورفين.

ويعتقد العلماء أن الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون تنشط إفراز كيماويات السرور والنشوة فى لدماغ فيما يعرف بالأفيونات مما يعنى أن بعض الحيوانات وحتى البشر قد يصبحون أكثر اعتماداً على السكريات و الطعام الحلو موضحين أن الدماغ فى هذه الحالة أصبح مدمناً على أفيوناته نفسها بنفس مبدأ إدمان المخدرات كما يعتقد كما يعتقد أن السيطرة على الشهية تتم من خلال نظام معقد من الهرمونات ومواد أخرى ينتجها الجسم.

وأظهرت الدراسة الجديدة التى سجلتها مجلة نيوساينتست العلمية ان الكميات الكبيرة من السكر والدهون الموجودة فى وجبة واحدة من الأطعمة السريعة قد تخل بهذا النظام وتسبب الإفراط فى نشاطه وتزيد إفراز مادة جالانين الدماغية المحفزة

للأكل كما يصبح الانسان البدين أكثر مقاومة لهرمون لبتين الذى تفرزه الخلايا الدهنية لكبح الشهية وإرسال إشارات الشبع إلى الدماغ.

خطر قصر النظر

أظهرت دراسة أمريكية أن تناول الوجبات السريعة يزيد من درجة قصر النظر، بالمقارنة بتناول الوجبات الغذائية الغنية بالبروتين كالاسماك وقد أكد الباحثون أن زيادة استهلاك الاطعمة النشوية كالخبز الأبيض والحبوب في مراحل الطفولة والشباب قد يكون وراء الزيادة الحالية في معدلات الإصابة بقصر النظر .

حيث أن عملية هضم النشويات الموجودة في الخبز تتم بسرعة ، مما يحفز البنكرياس على إفراز كميات كبيرة من الأنسولين لحرق السكريات، وهذه النسبة العالية تسبب بدورها انخفاضا ملحوظا في تركيز البروتين المهم في عملية نمو عدسة العين وتناسقها فتبدو بصورة غير طبيعية، مما يسبب قصر النظر.

طعام المستشفيات أكثر ضررا من الوجبات السريعة

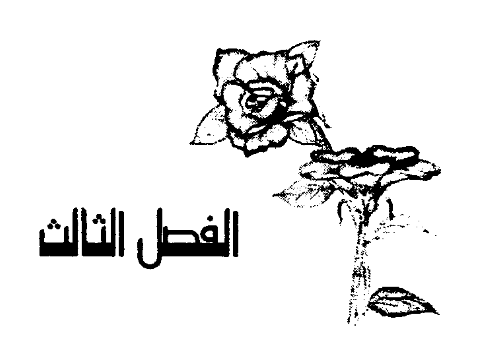
وفقاً لدراسة جديدة قامت بها مؤسسة ساستين البريطانية، وبعد مقارنة بين عدد من المواد الغذائية، تبين أن الطعام المقدم للمرضى في المستشفيات الحكومية أكثر ضرراً وأقل نوعية من الطعام المقدم في مطاعم الوجبات السريعة.

وقال الباحثون أن ٧٥٪ من الطعام المقدم في المستشفيات يحتوي على كميات أكبر من الملح والدسم بنسبة ٦٠٪ مقارنة مع الهامبرجر التي تنتجها شركة ماكدونالدز الامريكية الشهيرة كما تبين أن وجبة الأرز بالكاري والمكرونة التي تقدم في المستشفيات البريطانية تحتوي في بعض الأحيان على نسبة أكبر من الدهون بنسبة ٦ أضعاف وملح بنسبة ضعفين مقارنة مع حصة من الهامبرجر والبطاطس المقلية الي تقدمها مطاعم الوجبات السريعة أو مقارنة مع بيتزا الببروني متوسطة الحجم.

ونصح مسئول في مؤسسة ساستين المرضى بزيارة مطاعم الوجبات السريعة بدلا من تناول الطعام المقدم في المستشفى والذي لا وجود لمعايير تحدد نوعيته.

وضمن إطار الدراسة تم تقصي نوعية الغذاء في ٢٥ شركة تقدم الطعام لمرضى المستشفيات البريطانية وطالب ناشطون الحكومة البريطانية بوضع معايير غذائية لا لشبكات مطاعم الوجبات السريعة فحسب، بل وللمستشفيات أيضا، فيما ردت وزارة الصحة على هذه المطالب قائلة أن المستشفيات تختار بنفسها الشركات التي تزودها بالطعام.





الفصل الثالث

الوجبات السريعة والأطفال

إن الفئات العمرية للأطفال والشباب تعتبر من الفئات الحساسة التى يجب على الأم الاهتمام بتغذيتهم التغذية السليمة لأنهم مازالوا فى طور النمو فهم يحتاجون إلى العناصر الغذائية اللازمة للنمو السليم فهذه التغذية تعتبر حجر الأساس لبناء أجسام قوية منذ الصغر فمن المؤكد أن الطفل أو الشاب الذى يعتمد على الوجبات السريعة اعتماداً كلياً لن ينمو النمو الصحيح ، لأن هذه الوجبات لا تحتوى على جميع العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم وسيصبح عرضة للأمراض كما سنرى.

لماذا يفضل الأطفال تناول الوجبات السريعة ؟

سبق الكلام فى ذات الجزء عند الحديث عن عوامل الجذب فى الفصل الأول ولكن نذكركم به فهناك بعض الأسباب الاجتماعية والنفسية التي تجعل الأطفال يحبون الأطعمة السريعة ، وسأذكر هنا أربعة من تلك العوامل :

تشكل مطاعم الوجبات السريعة فرصة للطفل للتخلص من الروتين اليومي وتكرار الأغذية نفسها في المنزل.

الخروج إلى المطاعم يساعد على فتح شهية الطفل وزيادة تقبله للطعام ، البعد عن المشاحنات التي تحدث أثناء تناول الطعام في المنزل وبعض الأغذية السريعة تحتوي على نسبة لا بأس بها تجعل الطعام مقبولاً ومستساغاً وعند الخروج إلى المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة نجد أن الطفل هو الذي يحدد نوع الطعام الذي يريده مما يعطيه نوعاً من الاستقلال في اتخاذ القرار.

تصيب الأطفال بالربو الشعبي

أوضحت نتائج دراسة جديدة أن الأطفال الذين يأكلون وجبات سريعة ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالربو أو بأزيز في التنفس.

وقال باحثون من ألمانيا وأسبانيا وبريطانيا في دراسة مرتبطة بخمسين ألف طفل في مناطق متفرقة من العالم، إن العلاقة بين وجبة البرجر والربو تتزايد في الدول الغنية التي تنتشر فيها الوجبات السريعة بشكل كبير.

ونفوا أن يكون النظام الغذائي الذي يعتمد على كميات كبيرة من اللحوم يؤدي في حد ذاته إلى الإصابة بالربو، لكنهم رأوا أن تناول الوجبات السريعة بشكل متكرر قد يكون إشارة إلى عوامل أخرى خاصة بأسلوب الحياة تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالربو.

وأوضحت جابريلي ناجيل قائدة الدراسة التي نشرتها دورية ثوراكس الطبية في بريطانيا أن العلاقة بين الربو والبرجر ليست لها صلة قوية بالطعام في حد ذاته، لكن البرجر مؤشر على أساليب أخرى للحياة وعوامل بيئية مثل البدانة وعدم ممارسة التدريبات.

ونبهت الباحثة إلى أن الفواكه والخضروات تحتوي على مضادات للأكسدة وعوامل حيوية نشطة يمكنها إحداث تأثير موات في الربو.

وبلغ عدد أطفال بريطانيا المصابين بالربو نحو ١.١ مليون طفل، كما أن الربو من أكثر أمراض أمريكا انتشاراً بين الأطفال حيث بلغ عدد المصابين به نحو عشرة ملايين.

وتوصلت الدراسات إلى أن النظام الغذائي لا يجعل الأطفال عرضة بشكل أكبر للإصابة بالحساسية عامة، ولكن له تأثير على انتشار الإصابة بالربو وبأزيز في التنفس.

الوجبات السريعة تعطل أدمغة الأطفال

حذر باحثون مختصون من أن الوجبات السريعة الدسمة لا تؤثر سلباً على صحة الأطفال البدنية فحسب، بل وعلى صحتهم العقلية، وتطور أدمغتهم أيضاً.

فقد وجد العلماء في مختبرات الفسيولوجيا الجامعية بمدينة أكسفورد البريطانية، أن تناول كميات كبيرة من الأطعمة السريعة المقلية والمعالجة، الغنية بما يسمى بالدهون السيئة، يسبب انسداد شرايين الدماغ، ويعيق إرسال الإشارات العصبية منه وإليه.

وأوضح الباحثون أن هذه الدهون تشمل الأحماض الدهنية الانتقالية التي يصنعها الإنسان، وهي النواتج الثانوية لعمليات إطالة مدة صلاحية الأطعمة، باستخدام الزيوت النباتية الجامدة الرخيصة، بدلاً من الدهون الحيوانية المكلفة، مشيرين إلى أن الإرشادات الحالية توصي بأعلى استهلاك من هذه الدهون بحوالي ٤.٤ جرامات يوميا للنساء، و٦.٥ جرامات يوميا للرجال.

وكانت الدراسات قد أظهرت أن جراماً واحداً يومياً من هذه الدهون لعدة سنوات، يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب وقد نبه الخبراء إلى أن الكثير من الأطفال يتناولون الكثير من الأطعمة المعالجة، ويحصل الكثير من المراهقين على ٤٠ في المائة من سعراتهم الحرارية من الدهون.

وحذر الباحثون من أن أدمغة الأطفال قد تتعرض لتلف دائم، جراء الإكثار من تناول الأطعمة السريعة والمعالجة، حيث تحل الدهون الانتقالية مكان الدهون الصحية فى الدماغ، وتصبح جزء من التركيب الدماغي، فتؤثر على وظائف المخ وأنظمة الإشارات العصبية بين الخلايا، وبالتالى يتعرضون للدهون السامة، التى تضر صحتهم الجسدية والعقلية، فيزداد خطر إصابتهم بالأمراض، ويضعف ذكاؤهم ومهاراتهم الذهنية، فى كل مرة يأكلون فيها رقائق بطاطس الشيبسى أو البسكويت أو الجاتوه.

وينصح الخبراء الأهالى بضرورة الابتعاد عن شراء الأطعمة، التى تحتوى على الدهون المهدرجة لأطفالهم، والتقليل من استهلاكهم للأطعمة المقلية، حيث تبين فى الدراسات، التى أجريت على الفئران، أن التى أطعمت أغذية عالية الدسم كانت أبطأ فى تعلّم المهارات الجديدة، وأصيبت بمشكلات فى الذاكرة، وقد تنطبق مثل هذه النتائج على البشر.

الوجبات والكسل عند الطفل

هناك علاقة وثيقة بين تغذية الطفل وبين زيادة معدل الذكاء لدى الطفل منذ الصغر؛ وأن هناك أصناف من الطعام تسبب الكسل ونقصان معدلات الذكاء لدى الأطفال، ومن هذه الأطعمة:

الأطعمة التي تسبب الكسل والوخم للطفل:

- **الهامبرجر :**

يأتي الهامبرجر والوجبات السريعة في مقدمة الأطعمة التي تساعد على الوخم والكسل عند الأطفال، فالهرمونات تعمل إلى امتصاص الكالسيوم من الجسم

بصورة عشوائية وتنشط الغدة الصنوبرية؛ لذلك فهو يعد من أسوأ الأطعمة التي تسبب الوخم والكسل للأطفال، ومن ثم نقصان معدلات الذكاء.

•الحلويات والشوكولاتة

تساعد الحلويات والشوكولا في تقليل رغبة الطفل في تناول الفاكهة والخضروات والحبوب والأطعمة الأخرى الغنية بالمواد المغذية وتسبب مشاكل صحية للطفل فيما بعد.

•الملح:

يعد الملح عنصراً ضاراً جداً للطفل، ولا فائدة في تناول الطفل للملح بشكل متزايد؛ فالقليل من الملح يكفي ويفضل تناول نصف ملعقة على مدار اليوم في الأطعمة المتناولة.

•الكيك والبسكويت:

يحتوي الكيك والبسكويت على دهون وسكريات عالية للغاية؛ وتلك النسبة العالية من السكريات في الكيك والبسكويت؛ لا ينبغي أن يتناولها الطفل كثيراً، لأنها تؤثر سلباً على مقاييس الغذاء المتوازن.

•الصلصات:

غالباً ما تحتوي الصلصات على زيوت كثيرة؛ لذا يمكن استبدالها من خلال استخدام الخضار والكاستر المصنوع من الحليب المقشوط.

التأثير على درجة الذكاء

كثيرا ما نسمع ونقرأ عن أطعمة تزيد من درجة الذكاء ولكن أن نسمع أن هناك أطعمة تزيد من درجة الغباء؟ فهذا هو المختلف حقاً هناك أطعمة تزيد درجة الغباء

منها :-

أولا :زيادة استهلاك السكريات

إن زيادة استهلاك السكريات لا يعد أمراً جيداً عندما يتعلق الأمر بصحة المرء فالدراسات الحديثة تقول إن زيادة استهلاك السكريات لا يؤثر على محيط الخصر فحسب بل على الدماغ أيضاً.

ثانيا :اللحوم الحمراء والزبدة

لقد أظهرت العديد من الدراسات ومنها دراسة أجريت في جامعة هارفارد أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على الدهون المشبعة تضر بوظائف الدماغ

ثالثا :الوجبات السريعة والتسالي

هل يمكن للوجبات السريعة والتسالي أن تبلد أدمغة الأطفال؟ هذا ما أكدته دراسة بريطانية أجريت على نحو ٤٠٠٠ طفل وأثبتت أن الوجبات السريعة والتسالي تلبد أدمغة الأطفال وذلك لاحتوائها على نسبة كبيرة من الدهون المشبعة.

رابعا :الأنظمة الغذائية التي لا تحتوي على الكربوهيدرات

أكدت العديد من الدراسات أن التخلي على الكربوهيدرات يستنزف طاقة الدماغ فضلا عن التأثير السلبي على المزاج.



تؤثر على التحصيل العلمي

ذكر بحث علمى أمريكى أن الإكثار من تناول الوجبات السريعة قد يؤدى إلى تردى المستوى الأكاديمى للتلاميذ بما ينعكس سلباً على قدرتهم على

التحصيل العلمى اعتمد البحث على قيام أكاديميين من جامعة فاندربيلت فى ولاية تنيسى، بمتابعة النمط الغذائى لأطفال تراوحت أعمارهم بين سن العاشرة والحادية عشر، ومقارنة أدائهم فى االقراءة اوالرياضيات وحصل التلاميذ الذين تناولوا الوجبات السريعة ، كشطائر الهامبورجر والبطاطس المقلية ثلاث مرات فى الأسبوع على معدلات أقل ووضع البحث العلمى الذى شمل أكثر من ٥٥٠٠ طالب من تلاميذ المدارس الإبتدائية ، قيد الاعتبار وزن الطالب وعرقه ودخل الوالدين وأظهر تدنى قدرات الطفال الحسابية وفى القراءة بنحو ١٦٪ وقدمت الدراسة واحدة من أكثر الأدلة الحاسمة التى تربط بين النمط الغذائى الهزيل ، ومستويات التحصيل العلمى، فى وقت تتنامى فيه المخاوف بشأن صحة الطفل وظاهرة السمنة الشائعة بين تلك الفئة وتفصيلاً أظهر البحث أن أكثر من نصف الطلاب تناولوا وجبات فى مطاعم الوجبات السريعة ثلاثة مرات على الأقل فى الأسبوع الذى سبق إجراء الدراسة وأن واحداً من بين عشرة تناولوا وجبات ما بين أربعة على ستة مرات وفى واحدة من أكثر المفاجآت إثارة بالنسبة لفريق الباحثين قال اثنان فى المائة من الطلاب إنهم يرتادون تلك المطاعم أربعة مرات أو أكثر يومياً وفى المتوسط يحرز الطلاب فى اختبارات القراءة ما بين ٥٨نقطة و١٨١نقطة ،أى حوالى ١٤١.٥نقطة فى المتوسط.

وفى هذا الصدد ، تدنت نقاط الطلاب الذين تناولوا وجبات سريعة ما بين أربعة إلى ستة مرات فى الأسبوع ، بسبع نقاط عن المتوسط ، بينما ارتفعت إلى ١٦ نقطة بين أولئك الذين يتناولون وجبة واحدة على الأقل يومياً هناك وبلغ التراجع أوجه وبـ ١٩ نقطة بين الذين يتناولون الوجبات الثلاث فى تلك المطاعم أما فيما يتعلق باختبارات الرياضيات حيث يحرز الطلاب ما بين ٤٧ إلى ١٥١ نقطة ، أى بمتوسط نتائج ١١٥ نقطة ، تراجع معدل فئة متناولى الوجبات السريعة ما بين ٦.٥ و١٨.٥ نقطة.

خطر على صحة الطلاب



مطاعم الوجبات السريعة القريبة من المدارس خطر على صحة الطلاب حيث كشفت أبحاث أن الشباب الذين يدرسون في أماكن قريبة من مطاعم وجبات سريعة يأكلون كميات بسيطة من الفاكهة والخضراوات ويتناولون مشروبات غازية بكثرة وهم أكثر عرضة للبدانة عن الطلاب في المدارس الاخرى.

والدراسة التي اجريت بمشاركة أكثر من ٥٠٠ ألف مراهق في المدارس الاعدادية والثانوية في كاليفورنيا تصب في الاتجاه المتنامي المناهض لصناعة الوجبات السريعة اذ ترجح الدراسات أنها تساهم في زيادة تفشي البدانة في الولايات المتحدة.

وقال بريئان ديفيس من جامعة أزوسا باسيفيك في كاليفورنيا في دراسته التى نشرت في الدورية الأمريكية للصحة العامة اكتشفنا بشكل أساسي أن الأطفال الذين يذهبون إلى مدرسة قريبة من مطعم للوجبات السريعة تزيد لديهم فرص اكتساب الوزن والبدانة أكثر من الاطفال الذين يذهبون لمدارس ليست قريبة من مطعم للوجبات السريعة.

وتزايدت معدلات الشباب الأمريكي المصاب بالبدانة ثلاثة أضعاف منذ عام ١٩٨٠ على الرغم من انخفاضها في هذا العقد وتقول الحكومة أن ٣٢ في المئة من الأطفال الأمريكيين زائدون عن الوزن و ١٦ في المئة مصابون بالبدانة.

وضغطت جماعات المستهلكين من أجل إصدار قوانين مثل قرار في يوليو بوقف اصدار تراخيص لمطاعم وجبات سريعة جديدة في بعض أحياء لوس انجلوس بينما تلقي صناعة الغذاء باللوم على قلة التدريبات في انتشار البدانة وقال الباحثون أنه لم

يتضح بعد إذا كانت نتائجهم قابلة للتطبيق على أجزاء أخرى من الولايات المتحدة ويحتاج هذا لإجراء مزيد من الدراسات.

ولكن هذه الدراسة تضاف إلي بحث سابق أظهر أن مطاعم الوجبات السريعة تميل إلي التجمع بالقرب من المدارس وقال ديفيس نحن حقيقة نقوم بايجاد الصلة بين قرب مطاعم الوجبات السريعة من المدارس والسمنة والطلاب الذين تعرضوا لمطاعم وجبات سريعة قريبة كان لديهم مستوى أعلى من مؤشرات كتلة الجسم وأوزانهم أثقل ويزيد لديهم احتمال الاصابة بزيادة الوزن والبدانة

سبب رئيس لتسوس الأسنان

يقول دكتور بيونوز جورج ،من مركز الرفاع بولى الطبى فى دبى إن تلك الأطعكة والمشروبات الغازية لتى يتم تناولها معها تؤدى إلى زيادة حموضة اللعاب مما يؤدى على خلق ظروف مناسبة لتكاثر البكتيريا المسببة للتسوس كما أن زيادة عدد الأسر التى يعمل فيها الأب والأم خارج المنزل لكسب الرزق ، أدى على ارتفاع معدلات الاعتماد على الوجبات السريعة ومما ساعد على ذلك أيضاً دخول خدمة التوصيل للمنازل على الخط حيث اصبح الطفل يبادر من تلقاء نفسه بطلب وجبته المفضلة من أحد المطاعم ومن العادات الغذائية السيئة ذات البعد الاجتماعى أيضاً مسألة تقديم الحلوى للأطفال حيث يقول د جورج إن العديد من الآباء والأمهات يريدون تعويض غيابهم عن أطفالهم بأن يجلبوا لهم الحلوى لإرضائهم وقد أصبحت عادة شبه يومية عند بعض الأسر فإن الطفل يتناول كميات مبالغ فيها من الحلويات وعندما يضاف ذلك إلى ما يتناوله الطفل من وجبات سريعة فإن النتيجة تكون مخيفة بالنسبة لمستقبل أسنان الطفل .

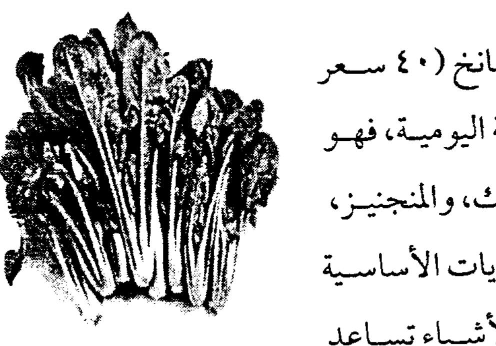
تصيب الأطفال بالبدانة



حذرت الجمعية الألمانية للتغذية من خطورة الوجبات السريعة على صحة الأطفال ومعاناتهم من مشكلة البدانة وطالبت بضرورة بذل الآباء المزيد من الجهد لمواجهة بدانة أطفالهم فى وقت مبكر، وإلا فسترتب عليها عواقب وخيمة في الطفولة وفي الكبرونصح الخبراء بقياس مؤشر كتلة الجسم للطفل، وذلك من خلال قسمة وزن الطفل بالكيلوجرام على مربع طوله بالأمتار، وقالوا هذه الطريقة السليمة لتقييم وزن الطفل.

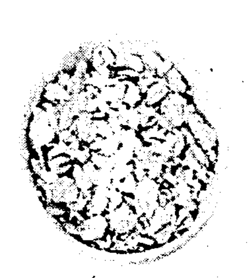
أغذية مهمة للطفل

السبانخ



يمد كوب واحد من السبانخ (٤٠ سعر حراري) بنصف احتياجاتك الغذائية اليومية، فهو يحتوي على كل من حمض الفوليك، والمنجنيز، والحديد، وفيتامين A و Kوالمغذيات الأساسية لنمو الخلايا وإنتاج الدم، كل هذه الأشياء تساعد على تحسين وظائف المخ وإبطاء آثار الشيخوخة المبكرة، كما تمنع الإصابة بفقدان الذاكرة، والوسيلة الأمثل للحصول على كل هذه الفوائد الموجودة بالسبانخ هي تناول أوراقه طازجة عن طريق إضافتها إلى السلطة الخضراء أو إلى عجة البيض .

الشوفان



يعد الشوفان مصدراً قوياً للألياف غير القابلة للذوبان، لذا فهو يمد الجسم والمخ بالطاقة اللازمة للحفاظ على التركيز لوقت أطول، كما يساعد على انخفاض السكر في الدم الذي يرتفع بعد تناول وجبات كبيرة، ويحتوي دقيق الشوفان أيضاً على كل من الحديد، والماغنسيوم، والزنك، التي تساعد جميعاً على نمو الخلايا وتنظيم التمثيل الغذائي والسكر بالدم، ولكي تحصل على أكبر فائدة من دقيق الشوفان، فيجب عليك أن تتجنب العبوات سريعة التحضير المضاف إليها النكهات والسكر، واستخدم بدلاً من ذلك الشوفان الصافي مضافاً إليه لبن خالي الدسم وشرائح التوت الطازج أو الموز .

الأسماك



أثبتت العديد من الدراسات أن تناول الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية يساعد على تحسين الذاكرة والتركيز، حيث تساعد أحماض أوميغا ٣ على تقوية نقاط الاشتباك العصبي بالمخ المرتبطة بالتعلم والذاكرة وتحد من تدهور الحالة الإدراكية المعرفية، ومن أفضل الأسماك التي يمكنك تناولها والتي تحتوي على أوميجا ٣ وعلى أقل نسبة من الملوثات البيئية هي السلمون، والتونة، والماكريل .

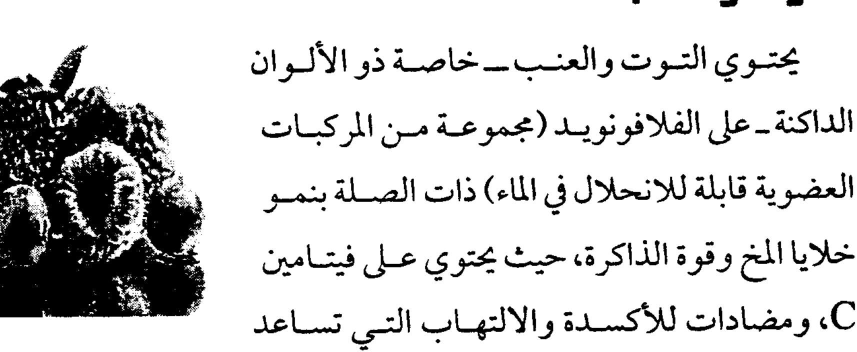
الجوز أو عين الجمل



تناول بعض حبات الجوز أو عين الجمل يومياً يحد من ضعف الوظائف الإدراكية والحركية ويساعد

على زيادة مرونة الدماغ ونمو وظائف خلايا الجسم، حيث يحتوي الجوز على البروتين وأحماض أوميجا ٣ الدهنية التي تحفظ توازن الناقلات العصبية التي قد تسبب بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب، ويمكنك تناول حبات الجوز وحدها أو مع السلطة بين الوجبات الرئيسية، مما يجعلك تشعر بالامتلاء طوال اليوم.

التوت والعنب



يحتوي التوت والعنب ـ خاصة ذو الألوان الداكنة ـ على الفلافونويد (مجموعة من المركبات العضوية قابلة للانحلال في الماء) ذات الصلة بنمو خلايا المخ وقوة الذاكرة، حيث يحتوي على فيتامين C، ومضادات للأكسدة والالتهاب التي تساعد جميعاً في الحفاظ على وظائف المخ والحد من الإصابة بالخرف (وهو اضطراب في القدرات الإدراكية مثل الذاكرة، والتفكير السليم، والحكمة)، يمكنك تناول التوت أو العنب وحده أو مع سلطة الفواكه أو الزبادي .

الزبادي



يُعرف عن الزبادي أنه أكثر مصدر غناً بالكالسيوم اللازم لنمو وتقوية العظام، ويحتوي أيضاً على ما يكفي من البروتين،الكربوهيدرات والأحماض الأمينية التي تحافظ على الطاقة اللازمة للجسم والمخ طوال اليوم، كما تساعد على نمو خلايا المخ والحد من علامات الشيخوخة، يمكنك تناول الزبادي مع التوت كوجبة إفطار أو غذاء، أو خلطه بالأعشاب للحصول على سلطة زبادي .

البيض

يحتوي البيض على القليل من السعرات الحرارية والكثير من العناصر الغذائية، فهو غني بالبروتينات والكولين (وهو عنصر غذائي قابل للذوبان في الماء وينتمي إلى مجموعة فيتامين B المركب) التي تساعد على تنظيم الجهاز العصبي والمخ، كما تساعد على زيادة التركيز وتقوية الذاكرة، إذا كنت تتجنب البيض لما يسببه من ارتفاع في الكولسترول، فإن الكثير من الدراسات أثبتت أن تناوله كجزء من نظام غذائي صحي لن يجعله عاملاً مساهماً في الإصابة بأمراض القلب، بالإضافة إلى كل ما سبق، فإن صفار البيض يحتوي على عنصر اللوتين وهو أحد العناصر المضادة للأكسدة الذي يحافظ على صحة العين، وأفضل صورة يمكنك تناوله عليها هي عجة البيض بالسبانخ .







الفصل الرابع

العلاج والبدائل

إدمان الوجبات السريعة مشكلة لها بدائل

عندما تُذكر كلمة الادمان تذهب عقولنا الى الادمان على الكحول او المخدرات لكن هناك نوع اخر من الادمان لا يقل خطورة على الصحة .الغذاءضروري وهو وسيلة من أجل البقاء لكن هناك اشخاص حولوا الغذاء الى وسيلة للموت انهم يشعرون بالضعف إزاء الطعام ،سلوكهم نحو الطعام تحكمه القابلية والرغبة، وليس الجوع.

الكثير منهم فقد قدرته على التحكم بكمية الطعام التي يجب تناولها فيصابوا بالإدمان على الطعام وهو حالة خطيرة جدا لها انعكاسات سلبية على الصحة مثل الاصابة بالسمنة والسكر وأمراض القلب والشرايين وغيرها.

ما هو الادمان على الطعام؟

هل سبب الادمان على الطعام هو سلوك إرادي نتيجة لانسياق الشخص خلف رغباته؟ أم نتيجة لحالة مرضية تحتاج إلى علاج؟ الادمان على الطعام هو حالة فقدان

السيطرة كم يأكل؟ ومتى يأكل؟ حيث يدرك الفرد أن هذا السلوك يسبب لـه مضـار لكن يستمر عليه كما هو الحال مع بقية أنواع الإدمان وهناك عوامل فيسيولوجية مثـل الادمان على الكحول والمخدرات، عوامل نفسية حيث يلعب العامل النفسي- الـدور الاكبر في الاصابة بالإدمان على الطعام نتيجة للإصابة بنكسات الاكتئـاب او الفشـل والشعور بالعار تتداخل هذه في تكوين الادمان على الطعام.

يشير مصطلح الادمان على الطعام إلى وصف سـلوك الأكـل القهـري تجـاه أطعمـة معينة مثل السكريات نتيجة لتأثير مواد كيميائية يفرزها الدماغ مثل مادة الدوبامين لصـنع الرغبة الشديدة بتناول المزيد منها . وتسمى هذه العملية بنظام المكافاة عملية تناول الطعام تتسم بالتعقيد الشديد حيث تتشارك وتتحكم فيها العديد من العوامل والانظمة.

ما هي أعراض الادمان على الطعام؟

هناك عـدة اعـراض تظهـر عـلى الشـخص المـدمن عـلى الطعـام وتتـوافر تلـك الأعراض عند كل الفئات العمرية ومنها:-

- الشعور بالانزعاج والذنب عند تناول الطعام.
- تناول كل الطعام الموجود في الطبق.
- تناول الطعام بصورة سريعة.
- يعيش احلام اليقظة او يشعر بالقلق اثناء تناول الطعام.
- يتناول الطعام بشراهة ونهم خاصة بعد ممارسته حمية غذائية.
- تناول الطعام لأجل التخفيف من القلق والتوتر.
- الاصابة بزيادة الوزن والسمنة.

كيف تواجه الادمان على الطعام؟

إن هدف علاج الادمان على الطعام هو التخلص أو الوقاية من تبعاته الصحية الخطيرة تغيير شيء تعودت عليه ليس سهلا وسوف يتطلب مزيجا من الانضباط، وعادات الأكل الصحية، وممارسة الرياضة في نواح كثيرة، وعلاج الإدمان على الطعام يشبه الإدمان على المخدرات والكحول تتم معالجة هذه النوع من الادمان بعلاج اسبابه بعد تشخيصها جيدا من فريق من المختصين وفق برامج تحتاج الى المتابعة والتقييم المستمر حيث تتركز برامج العلاج على الجانب السلوكي نعم يمكننا أن نأكل الطعام السريع كجزء من طعامنا، ولكن بشرط أن نتعلم كيف نستفيد منه بدون أن يضرنا ليس كل الطعام السريع الخارجي يسبب ضرراً لنا، وهناك العديد من الاختيارات التي من الممكن أن نقوم بها في مطاعم الوجبات السريعة حتى نحصل على نظام حياه صحي.

وفيما يلي بعض الأسباب التي تجعلنا نتناول هذا الطعام:

١ - إنه وسيلة من وسائل الراحة. بما أنه هناك العديد من مطاعم الوجبات السريعة في كل مكان، فليس هناك سبب بان نقوم بأكل قطعة حلوى أو كيس بطاطس شيبسي على العشاء.

٢ -السرعة. يمكنك أن تتناول وتتمتع بغدائك في الهواء النقي وكل ذلك في خلال ساعة واحدة.

٣ -تقوم المطاعم بعرض نوعيات مختلفة من الطعام. هناك العديد من مطاعم الوجبات السريعة في كل مكان وبذلك يمكنك أن تحصل على الأطعمة من مختلف الأنواع.

٤ - تقسيم الأطعمة إلى أقسام و بذلك يمكنك أن تحدد السعرات الحرارية التي تريد تناولها بكل سهولة.

٥- الطعام ليس غالي الثمن فعندما تسافر يجب أن تأكل الثلاث وجبات في الخارج وهذا يضيف عليك عبئاً مالياً، ولكن إذا لجأت للمطاعم السريعة فان هذا سوف يقلل تكلفتك إلى أقل حد ممكن.

٦-إنه مطبخ عالمي وبذلك يمكنك أن تطلب طعامك بأي لغة.

٧-تعد الفاكهة بديلاً آخر في مطاعم الوجبات السريعة وهذا بديل مهم عن الأطعمة المحمرة.

٨- تقوم كثير من المطاعم الآن بشوي الطعام بدلاً من تحميره وذلك مفيد لنا لأنه يبعدنا عن الدهون.

٩- إنه طعاما لذيذا! يجب أن نواجه ذلك، فنحن نحب مذاقه.

١٠-يعد الطعام السريع اختياراً مناسباً عند السفر أو عندما لا نملك الوقت للغداء في المنزل.

ورغم ذلك فانه من المهم أن نتمتع بالطعام المطهي في المنزل مع الأهل والأصدقاء.

قائمة بدائل الأغذية

يضع علماء التغذية الأطعمة في مجموعات، وذلك ليسهلوا عملية تخطيط وجبات موزونة فهم يوصون بتناول عدد محدد من كل أطعمة مجموعة من المجموعات وستوفر هذه المأكولات البروتينات والفيتامينات وغيرها من المواد التي يحتاجها الجسم لكي يقوم بوظائفه الخبز والرقاق والأرز والفطائر تتكون هذه المجموعة بشكل رئيسي من الكربوهيدرات وهو المصدر الرئيسي للطاقة ويوصي علماء التغذية بحصص من هذه الأطعمة تتراوح بين ٦ إلى ١١ حصة يوميًا.

اللحم والدواجن والسمك والبقول الجافة والبازلاء والبيض والمكسرات وهذه المجموعة مصدر رئيسي للبروتينات. ويوصي علماء التغذية بحصص منها تتراوح بين ٢ إلى ٣ حصص يوميًا.

اللبن والحليب والزبادي والجبن توفر هذه المجموعة فيتامينات أ، ب والكالسيوم وبروتينات وعدد الحصص التي يوصي بها يوميًا تتراوح بين ٢ إلى ٣ حصص.

الفواكه مصدر ممتاز لفيتامين ج توفر الفواكه أيضًا أليافًا مغذية. ويوصي علماء التغذية بعدد من الحصص الغذائية تتراوح بين ٢ إلى ٤ حصص من الفواكه الطازجة يومياً الخضراوات مصادر ممتازة لفيتامين أ، ب، ج والكالسيوم والحديد بالإضافة إلى الألياف ويوصي علماء التغذية بعدد من الحصص الغذائية منها، يتراوح بين ٣ إلى ٥ حصص يوميًا.

القواعد الأساسية نحو غذاء آمن وصحي :



١ - يجب أن يؤخذ في الاعتبار دائماً ازدياد متطلبات المراهقين الغذائية.

٢ - تناول قوت كافٍ ومناسب وفي أوقات محددة.

٣ - تجنب الإسراف في تناول الأغذية ولاسيما تلك الغنية بالسكريات والدهنيات.

٤ - تقليل تناول الحلوى والوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية، ولاسيما الوجبات السريعة.

٥ - ممارسة الرياضة البدنية بانتظام لحرق الزائد من السعرات الحرارية وتقوية العضلات والمحافظة على القوام رشيقاً.

٦- الحرص على تناول طعام الإفطار صباحاً.

٧- استعمال بدائل السكر في حال الاستعداد للسمنة.

٨- ٨.الالتزام بمبدأ الاعتدال في الغذاء أي عدم الإسراف وعدم الإقلال.

٩- معالجة العدوى بالطفيليات التي يمكن أن تنتقل بواسطة الطعام والشراب وغير ذلك.

١٠- استخدام الملح الميودن.

١١- تناول الأغذية الغنية بالحديد وعدم شرب الشاي مع أو بعد الطعام مباشرة (على الأقل بعد ساعتين من تناول الوجبة)، ويتواجد الحديد في اللحم الأحمر والخضروات خصوصاً السبانخ، ومما يدعم امتصاص الحديد تناول مواد تحتوي فيتامين C مع الطعام كالسلطة الحاوية على عصير الليمون الحامض والفليفلة، لذا يفضل تناول السلطة مع وجبات اللحوم.

١٢- حفظ الطعام والشراب من التلوث.

ارشادات للتغذية الصحية

لم يترك اخصائيوا التغذية الأمور على عواهنها بل عانوا حتى وضعوا لنا الإرشادات الغذائية الصحية التي علينا التعامل معها وهى كما وضعوها لنا :

١- نتناول أنواع مختلفة من الطعام

٢- نتناول الطعام بانتظام وبكميات معتدلة

٣- نتناول الكثير من السوائل

٤- نجعل الأغذية الغنية بالكربوهيدرات أساس تغذيتك؟

٥- نتناول الفواكه والخضراوات

٦- نتناول كميات أقل من الأطعمة الدسمة ولكن ليس الابتعاد عنها نهائيا

٧- نقلل من تناول الأطعمة المالحة أو التقليل من إضافة الملح إلى الطعام المطبوخ

٨- نتناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية

٩- نتناول الحليب ومنتجات الألبان يوميا

١٠- نبتعد عن الوجبات السريعة والمقلية بقدر المستطاع

١١- نقلل من تناول الحلويات

الوجبة الغذائية اليومية

ويوصي خبراء التغذية وأخصائيُّوها بأن الوجبة اليومية يجب أن تشتمل على عدد معين من الأطعمة من بين مجموعات خمس وهي:

- الخضراوات
- الفواكه
- الخبز والأرز والفطائر والمأكولات القمحية
- الحليب واللبن الزبادي والجبن
- اللحوم والدواجن والسمك والبقول الجافة والبازلاء (البسلة)، والبيض والمكسرات.

وينسق العاملون في مجال التغذية خدمات الطعام المدرسي، كما يخصصون وجبات المرضى بالمستشفيات، ويقدمون استشارات في التغذية للأفراد، ويديرون

أنظمة غذاء عالمية كما يفحصون العلاقة بين الوجبات والصحة، ويبحثون عن طرق لتحسين تعبئة الأطعمة وتوزيعها وكذلك يبتكرون أغذية جديدة.

إعداد الوجبات

يستدعي التخطيط لإعداد الوجبات مراعاة عوامل عدة، إذ يجب أن يكون الطعام مغذيًا ولذيذًا، كما يجب أن تكون تكلفته ضمن حدود إمكانات المرء ويجب على الطاهي كذلك أن يأخذ بعين الاعتبار الوقت اللازم لإعداد الوجبات ليتسنى له التخطيط لها إذا دعت الحاجة لذلك، كأن تكون مشاغله كثيرة ووقته ضيقًا فيكون التخطيط للوجبات المغذية مرتبطا بالإلمام بالمبادئ الأساسية لحاجات الجسم الغذائية، وكذلك العناصر المغذية المتوفرة في كل نوع من أنواع الطعام ويقسم أخصائيوا التغذية أنواع الطعام إلى مجموعات أساسية، وينصحون بتناول حصص محددة يوميًا من كل مجموعة من هذه المجموعات وقد أوردنا هذه المجموعات في مقالة التغذية والتي تشمل أيضًا قائمة بعدد الحصص المطلوبة من كل مجموعة وتجدر الإشارة إلى أن وجبات الطعام المعدة على أساس هذه الإرشادات تزود الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية، دون أن تضيف إليه سعرات حرارية زائدة عن الحد المطلوب

استراتيجيات ينبغى الأخذ بها

قبل التحرك لتناول أى من الوجبات السريعة علينا العودة إلى النصائح الآتية:-

البيتزا: طلب أنواع البيتزا الأقل فى كمية الجبن مع اختيار الحشو الأقل فى نسب الدهون مثل البصل وعيش الغراب والفلفل الأخضر و الطماطم والخضراوات الأخرى.

الساندويتشات : من الأفضل اختيار أنواع الخبز من الدقيق الخالص أفضل من الكرواسون والبسكويت لأنها تحتوى على كم كبير من الدهون، وعن

محتويات ساندويتش اللحم البقرى المشوى الخالى من الدهون، لحم الديك الرومى، صدور الدجاج.

البرجر : اختيار قطع اللحم بدون إضافة الجبن أو الصلصة أما الطماطم والبصل والزبد والمزيد من الخس هو الخيار الأسلم، مع الحد من البطاطس المحمرة.

اللحم والدجاج، السمك: البحث عن اللحوم المشوية والمسلوقة والابتعاد عن اللحوم المحمرة مع الابتعاد عن الصلصات .

السلاطات: تناول أطباق السلطة الوفيرة فى خضراواتها والابتعاد عن توابلها وطلبها فى طبق منفصل.

- الابتعاد عن الجبن لأنها عالية فى دهونها وسعراتها الحرارية ونطلب أطباق السلطة التى يوجد بها الخل أو عصير الليمون كلما أمكن .
- أطباق الحلو: تناول الأطباق التى تحتوى على فاكهة بقدر الإمكان.
- تناول أطعمة بمقادير صغيرة
- الحذر من الإضافات الحديثة كعيش الغراب أو اللحم المقدد والتى تضيف نحو ٩٠ سعر حرارى و٨٠ جم من الدهون
- تناول المستردا أو الكاتشاب الخالى من الدهون

أهمية الوجبات الغذائية اليومية:

هناك ثلاث وجبات رئيسية يتم تناولها يوميا وهي وجبة الإفطار والغداء والعشاء ولكن أهمية الوجبة تختلف من مجتمع إلى أخر فمثلا في المجتمعات العربية تعتبر وجبة الغداء هي الوجبة الرئيسية لان فترة العمل تنتهي حوالي الساعة ٢ ظهرا ، أما في المجتمعات الغربية فالعشاء هو الوجبة الرئيسية لان فترة العمل تمتد إلى الخامسة مساء.

وجبة الإفطار:

تعتبر وجبة الإفطار من الوجبات المهمة من الناحية الغذائية لأنها - :تأتي بعد مدة طويلة من عدم تناول أي طعام

- تساعد الشخص على زيادة نشاطه وتحمله لمجهود العمل
- تساعد أجهزة الجسم على العمل بطريقة سليمة
- تساهم في تزويد الجسم بربع الاحتياجات الغذائية اليومية للشخص على الأقل
- توثر مكوناتها في مستوى سكر الدم في الجسم فالإفطار عادة ما يكون غنيا بالبروتين، الذي يساعد على بقاء مستوى سكر الدم أعلى من مستواه الطبيعي لمده أربع ساعات تقريبا بعد تناول الوجبة، أما إذا كان الإفطار يعتمد على المواد الكربوهيدراتية فإن مستوى سكر الدم يكون أقل بعد مدة تتراوح بين ٢-٣ ساعات مما يعرض الشخص للخمول الناتج عن نقص سكر الدم.

يعتبر الإفطار مهما لتلاميذ المدارس:

- لأنهم لا يتناولون أطعمة مغذية خلال ساعات النهار
- يصعب عليهم الحصول على المقررات الغذائية اليومية بدون تناولهم الإفطار
- بدون تناول الأطفال لوجبة الإفطار يصابون بسرعة الإحساس بالتعب وقله الرغبة في العمل المدرسي وضعف التفاعل الذهني وزيادة الإجهاد العقلي.

وبصفه عامه يجب أن يحتوي الإفطار على البروتين والكربوهيدرات والدهون والعديد من العناصر المعدنية والفيتامينات.

والإفطار الشائع في معظم الدول العربية هو الخبز مع الجبن أو البيض والشاي وأحيانا العسل أو المربى أو الفول مع الخبز والشاي واللبنة والجبنة البيضاء وهو إفطار

جيد وعالي القيمة الغذائية خاصة إذا تم تناول أكثر من نوع من الطعام في الوجبة نفسها.

وجبة الغداء:

تعتبر وجبة الغداء أهم وأكبر وجبة في المجتمعات العربية وتساهم في تزويد الجسم بما لا يقل عن نصف المقررات اليومية للفرد، ولوجبة الغداء أهمية بالغه سواء من الناحية الغذائية أو النفسية والاجتماعية لأنها تجمع شمل الأسرة عادة مما يساعد على الترابط الاجتماعي والارتياح النفسي مما يسهل من عملية الهضم وتفضيل تناول الغداء. ويعتبر الأرز أهم طعام في وجبة الغداء في العديد من الدول العربية وخاصة في دول الخليج حيث نجد الأرز مع الدجاج أو اللحم أو السمك هو الغذاء المفضل للأسر، والأرز المستخدم عادة هو الأرز المصقول المزالة قشرته، التي تحتوي على مقادير كبيرة من فيتامينات ب وبعض الأملاح المعدنية المهمة، كما أن تكرار غسل الأرز يساعد في ذوبان الفيتامينات في الماء وفقدها ولكن تناول الدجاج أو اللحم أو السمك يساهم في تعويض هذه الفيتامينات، بالإضافة إلى تناول السلطة التي توفر مقادير مهمة من العناصر الغذائية .

ويحتل الخبز مكانه مهمة في وجبة الغداء عند عدد من الدول العربية ويتناول مع اللحم أو الدجاج أو الخضار أو الفول .

ومع التنوع في تناول الخضروات الطازجة فإن الأطعمة المتناولة في الغداء تمد الجسم بكمية من العناصر الغذائية.

وجبة العشاء:

لا تنال وجبة العشاء أهمية كوجبة رئيسية إذا قورنت بالغداء ففي المجتمعات العربية نجد معظم الأسر تتناول العشاء خارج المنزل أو تشتريه من المطعم وهذا يظهر بصفه خاصة في المدن أما في المناطق الريفية فما زال العشاء يتناول في المنزل.

وتعتبر وجبة العشاء أكثر تنوعا من وجبتي الإفطار والغداء وهذا يعود إلى تعدد المصادر التي يتم شراء الوجبة منها.

ويجب أن تمد وجبة العشاء الشخص بربع احتياجاته من العناصر الغذائية اليومية.

وتعتبر الوجبات السريعة من المكونات الرئيسية في وجبة العشاء خاصة عند المراهقين والأطفال في المدن، وقد ساد الاعتقاد إن هذه الأغذية غير مغذية وضارة صحيا وهذا لا ينطبق على بعض الأغذية السريعة لان مفهوم الأغذية السريعة لا يقتصر على الهمبورجر والدجاج المقلي والبيتزا والبطاطس المقلية بل يشمل الساندويتشات والفول والحمص والسمبوسة والفطائر المحشوة والشاورما وغيرها .

وتحتوي هذه الوجبات على نسبة عالية من البروتين والكربوهيدرات وبعض الفيتامينات والمعادن، ولكنها تحتوي أيضا على نسبة عالية من الدهون، خاصة المشبعة والصوديوم التي لها ارتباط بأمراض القلب لذا يفضل الاعتدال في تناول الوجبات السريعة

الأسباب التي تجعل طعام المنزل هو الأفضل :

تعتبر الوجبة المنزلية هي أفضل وجبة غذائيه الإطلاق لأنها تتميز بعدة أمور أهمها :

١ – التنويع في محتواها من العناصر الغذائية

٢ – اختيار أفضل نوعية واحسن جودة

٣– سلامة الوجبة من الملوثات ونظافتها صحياً

٤ – تناولها طازجة وخلوها من عوامل سوء الحفظ والتخزين

٥ – التعرف على مكوناتها وطرق إعدادها

٦ – أكثر اقتصاداً إذا قيست بالوجبات الخارجية

تحافظ على ظاهرة إجتماعية وهى تجمع الأسرة حيث تعزوتنمي روابط المحبة والتفاهم بين أفراد الأسرة وتبادل الخبرات الغذائية ونجد أن اختيار أنواع الطعام بعناية يعتبر ضرورياً لضمان حصول الطالب على احتياجاته الغذائية كاملة.

ومن الإحتياجات الغذائية

الكربوهيدرات :

وهي مصدر رئيسي للطاقة وتشمل النشويات والسكريات والألياف، وتوجد في مجموعة الخبز بأنواعه والحبوب مثل الأرز والذرة والقمح، وبعض الفواكه والخضروات مثل البطاطس والخضروات الورقية.

البروتينات :

وهي مهمة لنمو خلايا الجسم وأنسجته، وتوجد في مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبيض و الألبان ومنتجاتها والبقوليات مثل العدس والفول والحمص.

الدهون :

وهي مصدر للطاقة وينتجها الجسم لاستفادة من بعض الفيتامينات ،وتشمل زيوت الطعام والزبدة والسمن وتدخل في تركيب اللحوم والبيض والألبان ومنتجاتها،ويجب الاعتدال في تناول الدهون المشبعة مثل والزبدة والسمن .

الماء :

وهو ضروري لجميع وظائف الجسم ويجب الشرب كميات كافية منه لتعويض مايفقده الجسم يومياً.

الفيتامينات والمعادن :

وهي أساسية للتغذية السليمة فهي تساعد الجسم على أداء وظائفه بطريقة حيوية ونشطة وتوجد في الخضار والفواكه.

البدائل الصحية للوجبات السريعة

يعتقد الكثيرون منا أنه لا غني عن تناول العيش أو الأرز أو حتي البطاطس المحمرة سواء في وجبات الإفطار أو الغذاء أو العشاء كما أنه من الصعب التخلي عن فنجان القهوة المحلاة بالسكر واللبن الذي يكسر حدتها أما عند الشعور بالإرهاق والتعب فإن أول ما نلجأ إليه قطعة من الشيكولاتة أو الحلوي أو إحدي المخبوزات بالمربي والمشكلة أن معظم أو جميع هذه المأكولات عالية السعرات ومحتواها غني بالسكريات والكربوهيدرات التي تزيد من مشكلة زيادة الوزن لدي الكثيرات والكثيرين والشق الثاني من المشكلة يكمن في اعتقادنا بأن هذه الأطعمة من الأساسيات وثوابت المائدة بشكل يومي وهذا بالطبع خطأ شائع وقد نشرت مجلة OK الانجليزية تحقيقاً صحياً يعالج هذه المشكلة بحيث يستعرض المأكولات التي اعتدنا على تناولها يومياً بشكل غير صحي بجانب غناها بالسعرات الحرارية المرتفعة وكيفية التقليل منها واللجوء إلي بدائل أخري لها أكثر فائدة وأقل في السعرات الحرارية.

اعتمد هذا التقرير على تغيير النظام اليومي لأي إنسان منا نحو الأفضل والأصح واستبدال فنجان الكابتشينو أو النسكافيه أو الشاي بالحليب كامل الدسم بأنواع الشاي بالأعشاب .

فإن الأصناف الأولي غنية بالكافيين المضر إذا زاد عن المطلوب كما أنها تحتوي على حوالي ٢٢٣ سعراً حرارياً وحوالي ١٢ جراماً من الدهون أما الشاي الأخضر أو بالأعشاب فلا يحتوي مطلقاً على أي سعرات حرارية وحاولي تقليل السكر قدر المستطاع وتذكري أن السكر والملح هما السم الأبيض لجسم الإنسان كما يقول الأطباء.

ثانياً: استبدال وجبة قطعة السمك المقلي مع الأرز أو البطاطس المحمرة والتي تحتوي على ١٣٨٥ سعراً حرارياً و٧٧ جراماً من الدهون بعلبة من التونة ومعها طبق

من الخضار المسلوق أو السلطة حيث تحتوي على ٣٥٩ سعراً حرارياً و١٣ جراماً من الدهون فقط وإذا كنت لا تفضلين السمك على الرغم من أنه أفضل أنواع البروتينات إلا أنه يمكنك طهو شرائح اللحم البتلو الخالية من الدهن في الفرن مع تغطيتها جيداً لتستوي مع حرارة الفرن العالية دون إضافة أي سمن أو زيوت وابتعدي تماماً عن اللحم الضاني لأنه عالي السعرات والدهون أما عن طهى الفراخ فلا تلجأ قدر المستطاع إلي تحميرها بل ضعيها في الكيس الحراري واطهيها في الفرن كاملة أو قسميها لأجزاء واشويها وقدمي معها السلطة الخضراء وسلطة الزبادي بالخيار والنعناع أو مع الخضار السوتيه بدلاً من البطاطس الشيبسي أو المحمرة والاقلال من تناول العيش قدر الإمكان .

ويمكنك إضافة الكثير من التوابل مثل الزعتر والجنزبيل للتمتع بطعم شهي ومفيد ونكهات مختلفة كل مرة فالتوابل مفيدة للجسم ولعملية الهضم وتساعد على الشعور بالشبع والإحساس بالتجديد والرفاهية وبدون تكاليف .

ثالثاً: أما عن الرغبة في تناول الحلوي فإن الفاكهة هي الاختيار الأفضل كما يمكن تناول الزبادي خالي الدسم مثلجا ومضافا إليه ملعقة عسل أو قطع من الفاكهة لتتمتعي بحوالي ٢٠٠ سعر حراري و٣ جرامات دهون فقط بدلاً من ٣٢٥ سعراً و١٢ جرام دهون التي توجد في موس أو حلوي الشيكولاتة أو موس شربات الفواكه واستبدلي تارت الفواكه أو الجيلي بطهو ثمرة تفاح فوق النار مع إضافة اللبن الحليب خالي الدسم إليها وتوفر أكثر من نصف السعرات الحرارية الزائدة .

كيف نعالج سمنة الوجبات السريعة

سمنة الوجبات السريعة أصبحت موضة، خصوصاً في الولايات المتّحدة وحتى في دول الخليج العربي، وتعتبر الأطعمة الجاهزة مكتظّة بالسعرات الحرارية فالطعام

الجاهز والسريع تقريبا شر لا بدّ منه هذه الأيام فهو ضروري لأنك في أغلب الأحيان تجد نفسك في مكان حيث الطعام الوحيد المتوفر هو الطعام الجاهز والسريع كما أن للأطعمة السريعة مشجعيها الذين لا يمكن أن يتخيلوا حياتهم بدون هامبرجر، وبطاطس مقلية وتعتبر هذه الأطعمة شر لأن هناك اعتقاد واسع الانتشار أنها تسبب السمنة لغناها بكميات وفيرة من السعرات الحرارية .

وللأسف، فأن سمنة الوجبات السريعة أصبحت موضة، خصوصا في الولايات المتّحدة وحتى في دول الخليج العربي وتعتبر الأطعمة الجاهزة مكتظّة بالسعرات الحرارية، وأولئك الذين يلتهمونه يستهلكون سعرات حرارية أكثر مما تحتاجه أجسامهم وهذه السعرات الحرارية الفائضة تظهر على شكل سمنة زائدة .

يعتقد خبراء التغذية بأنّ آلية وتركيب الجسم الإنساني لا يناسبان الأطعمة الغنية التركيز بالطاقة مثل الأطعمة الجاهزة لكن بسبب توفرها في أي وقت وأي مكان،تعتبر الأطعمة الجاهزة الآن إحدى أكثر وجبات الطعام مثالية لذا لا عجب أن نرى المزيد من الأشخاص البدناء .

وللتخلّص من هذه المشكلة، نتناول طعاما أقل ونمارس تمارين أكثر إذا كنا لا تستطيع مفارقة الأطعمة الجاهزة، يمكنك تناول القليل منها فقط أضف إلى ذلك بعض التمارين لإبقاء وزنك تحت السيطرة تذكّر، بأن سمنة الطعام الجاهز سببها قلة التمرين، يجب أن يعمل منتجوا الطعام الجاهز على إعداد وجبات أصغر وأقل في السعرات الحرارية فيجب أن يقدموا وجبات تروج لعادات غذائية صحية .

نظام الهاسب HACCP

أعلن الرئيس الأمريكي كليتنون عام ١٩٩٦م وهو محاط ببعض آباء الأطفال الذين توفوا بعد تناولهم الهامبرجر الملوث بتبني خطة تطبيق نظام فحص علمي للحوم، وإرغام

الشركات مع نهاية العقد على تنفيذ خطة تطبيق نظام تحليل مخاطر نقاط التحكم الحرجة HACCP مصدقة من الحكومة لتلافي التلوث وقد وصفت تلك التغيرات بأنها الإصلاح الأكثر شمولا لسياسات السلامة الغذائية للحكومة الأمريكية.

أهمية تطبيق نظام الهاسب في المنشآت الغذائية

كانت الأنظمة التقليدية للسلامة الغذائية تعتمد على التفتيش، وكان هدف صاحب المنشأة الغذائية إرضاء القائمين على التفتيش دون النظر إلى المستهلك، وغالباً ما يتم اكتشاف المشكلة بعد وقوعها، بينما نظام الهاسب هدفه إرضاء المستهلك والتأكد من سلامته، ولا يسمح بإنتاج منتجات غذائية رديئة الجودة، ويعتبر حالياً نظام الهاسب من أكفأ الطرق للتأكد من سلامة الغذاء في المنشآت الغذائية حيث يتميز بأنه نظام تفتيش ذاتي، تتم فيه إجراءات تتبع مصادر الخطر والتحقق من إزالته قبل وقوعه، ويحدد نظاماً دقيقاً للمتابعة وتحديد المسئولية وتوزيع الأدوار لذلك نجد أن بعض الوزارات والمؤسسات الحكومية المحلية فى بعض البلدان العربية طبقت نظام الهاسب، إدراكاً منها لأهمية تطبيق هذا النظام حرصاً منها على سلامة وصحة مستهلكي الوجبات الغذائية، كما بادرت بعض شركات ومصانع الأغذية بتطبيقه طوعاً لرفع سمعة منتجاتهم الغذائية.

كيف نتجنب اغراء الوجبات السريعة

إن واجب الأم يستدعي حماية طفلك من الخطر الذي يتهدد صحته بسبب السماح له بتناول الوجبات الجاهزة، بدعوى احتوائها على البروتينات والنشويات المغذية للطفل، بعدما أكد خبراء التغذية أن أضرارها على الصحة أكثر من نفعها.

ويقول خبراء التغذية في هذا الصدد، إن العادات الغذائية المستوردة من الغرب قد طغت على عاداتنا الغذائية، فأصبح من السهل أن نرفع سماعة التليفون لنطلب

وجبة نتناول فيها السعرات العالية وغارقة في الدهون، وهي تفتقر إلى المواصفات الصحية اللازمة لنمو الطفل فتجعل منه طفل بدين وتحرمه من اللياقة البدنية.

ومع أن إقناع الطفل بالاستغناء عن هذه الأغذية، صعب سبب الحملات الإعلانية المكثفة بالتلفزيون التي تحفز الطفل على طلبها، إلا أن إيجاد بدائل صحية لها قد يرضيه خاصة عندما تبدأ الأم في تدريبه على تناول الأغذية المفيدة لصحته، والتي تشبه إلى حد كبير المطروح في الأسواق وأهم ما يجب أن يتعلمه الطفل منذ الصغر هو شرب الماء كمصدر أساسي لإرواء عطشه وأن العصير غير مسموح بتناوله إلا مرة واحدة في اليوم، ويجب أن يكون طبيعيا ليمد الطفل بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي ترفع مناعته وتحميه من الأمراض.

أما المياه الغازية فيفضل عدم منع دخولها المنزل لما لها من أضرار على الصحة كتسوس الأسنان لارتفاع نسبة السكر فيها وهشاشة العظام لاحتوائها على مادة الكولا، كذلك يعتبر الايس كريم غذاء غير مفيد للأطفال لأنه مكون من كريمة اللبن والسكر المجمد كما يوحى اسمه **ice cream** وكثرة تناوله تسبب السمنة، وتضر القلب و الشرايين.

❋ ❋ ❋



الباب الثاني
المشروبات الغازية



الفصل الأول

تصنيع المشروبات الغازية

بدأ الإهتمام بصناعة المياه الغازية منذ نشر مقال علمي عام ١٧٧٢م عن المياه المضاف إليها الغاز في أمريكا عام ١٧٨٥م، وانتشرت صناعة المياه الغازية في أوروبا في نفس وقت انتشارها في أمريكا وقد ظهرت المياه المحلاة صناعياً في أمريكا عام ١٨٠٩م.

ولقد أصبح مشروب المياة الغازية عادة غذائية لدى كثير من الناس خاصة في العقدين الأخيرين لاسيما فى دول الخليج العربي، وأصبح تناولها أحد العادات الغذائية لاعتقاد الكثير من الناس أنها تساعد على الهضم، وقد ساعد على نمو وانتشار تناول المشروبات الغازية عوامل عديدة منها الدعاية المكثفة بوسائل الإعلام والمحفزات العينية بالأخص في الأجواء الحارة، كما أن وجود مادة الكافيين في هذه المشروبات له أثر خفي للتعود على هذه المشروبات ولمعرفة حقيقة المياة الغازية نتطرق في هذا الموضوع لإطلالة على أهم خطوات التصنيع التي تمر بها، وكذلك معرفة أهم مكوناتها وفوائدها وأضرارها الصحية.

والمشروب الغازي هو المشروب الخالي من الكحول المحضر من محلول سكري مضاف إليه واحد أو أكثر من مكسبات الطعم والرائحة الطبيعية أو الصناعية ومشبع بغاز ثاني أكسيد الكربون.

أهم المكونات الداخلة في التصنيع:

١- السكر : حيث يجب أن يكون سكر نقي يصل تركيزه في الشراب الأساسي من ٤٠ - ٦٠٪ ، ويتوقف تركيز السكر على حسب نوع المياة الغازية وهي مياه غازية طبيعية يضاف إليها بتركيز ١٦٪ مياه غازية صناعية.

٢- المواد المكسبة للنكهة: وهى عبارة عن مستحلبات كحولية ومائية مثل منتجات الكولا ،عصير طبيعي ، مركزات عصائر ، منكهات صناعية.

٣- الحموضة: ترجع الحموضة إلى حامض الستريتك ، يضاف إلى المنتج مخلوط من حامض ستريك والمليك والطرطريك ويضاف حامض الستريك بنسبة ٠.٧٪ إلى ١ . ٪.

٤- حامض الإسكوربيك : يضاف لرفع القيمة الغذائية وتقليل التغير في الطعم نتيجة عملية الأكسدة.

٥- حامض الفوسفوريك : يضاف إلى المياه الغازية المصنوعة من الكولا بنسبة ٠.٠٦٪.

٦- اللون: يضاف لون مناسب يماثل لون العصير،ويستخدم لون الكراميل في تلوين منتجات الكولا.

٧- مواد الرغوة: وهي عبارة عن مستحلبات تجارية تضاف لتكوين رغوة لتحسين المظهر.

٨- مواد حافظة: يضاف حامض البنزويك وأملاحه أو حامض السوربيك وأملاحه، وتضاف بتركيزات منخفضة جداً لا تتجاوز ٠.١ ٪
٩- غاز ثاني أكسيد الكربون :يجب أن يكون نقياً وخالي من شوائب النيتروجين، ويتم تحضير الغاز إما بتفاعل كربونات الكاليسيوم أو بيكربونات الصوديوم مع حامض الكبريتيك أو ناتج عمليات التخمر للمواد السكرية أو باحتراق الفحم والغاز الطبيعي.

طريقة التصنيع

أولا : تحضير الشراب الأساسي

يحضر الشراب الأساسي بإذابة السكر في الماء للوصول إلى التركيز المطلوب ، ويتم ذلم بإذابة السكر باستخدام الماء الساخن لسرعة الذوبان وتقليل الحمل الميكروبي،وقد تضاف الكمية المناسبة من حامض الستريك أوالفوسفوريك أو الطرطريك حيث حامض الستريك يناسب جميع أنواع النكهة أما حامض الفوسفريك ويسمى ذلك بالشراب المحمض النكهة حيث تضاف المواد المكسبة للنكهة ويتم مزج المكونات.

ثانيا : تحضير ماء الصودا .

يستعمل لذلك جهاز الكربنة وفيه يتم تعريض سطح كبير من الماء للغاز تحت ضغط مرتفع فيمتص الماء الغاز بسرعة ، وعادة تحتوي المياه الغازية على ٣ - ٤.٥ أحجام من ثاني أكسيد الكربون مثل الكوكاكولا تحتوي على ٣.٦ - ٤ أحجام من الغاز ، البيبسي كولا تحتوي على ٣.٩ أحجام من الغاز لكل حجم من المياه الغازية.

ثالثا : مرحلة التعبئة:

يتم وضع الكمية المحددة من الشراب الأساسي المحتوي على الحامض والنكهة في كل عبوة ومن ثم يتم ضخ الكمية المناسبة من ماء الصودا ويتم بعد ذلك قفل العبوة.

عوامل حفظ المياه الغازية

- ارتفاع الحموضة الناتجة من الأحماض العضوية المضافة.
- ثاني أكسيد الكربون وتكوين حمض كربونيك.
- تعقيم الماء .
- المواد الحافظة حمض البنزويك .

متطلبات المشروبات الغازية حسب المواصفات القياسية:

خواص الجودة للمواد الخام: الماء وثاني أكسيد الكربون والسكر يجب أن يكون مطابق للمواصفات من حيث الخصائص الكيميائية والميكروبيولوجية.

خواص المنتج النهائي: أن يكون خالي من الرواسب والإختمار والحشرات.

المواد المسموح باستخدامها: مثل حمض البنزويك وأملاحه ، حمض السوربيك وأملاحه ، ثاني أكسيد الكبريت وأملاحه ومانعات التأكسد مثل هيدروكسي تلوين البيوتيلي وهيدروكسي انيسول البيوتيلي وجالات البروبيل بالإضافة إلى الكافيين والكينين وتحديد نسبة الغاز الذائب والعناصر المعدنية المسموح بها وتحديد نسبة الكافيين والكينين وحمض الفوسفوريك للتأكد من توافر عناصر السلامة في المنتج النهائي.

المتطلبات الميكروبيولوجية:

- خالي من الأحياء الدقيقة.
- ألا يزيد العدد الكلي للبكتيريا على ١٠٠ خلية / مل .
- ألا يزيد العدد الإجمالي لميكروب القولون على خلية واحدة / ١٠٠ مل

❖ يجب ألا يزيد عدد الفطر والخميرة عن خليتين لكل مل

التأكد من أن المشروبات الغازية مضرة

أسكب علبة كوكاكولا في المرحاض واتركها لمدة ساعة واحدة ثم اسحب السيفون ستلاحظ أن جميع البقع قد زالت وذلك أن حامض الستريك قد أزالها بفعالية قوية.

- لإزالة الصدأ عن صدام سيارتك أو عن صامولة صدئة أفرك ما تريد تنظيفه بقطعة قماش مبللة بالكوكاكولا وستقوم الكوكاكولا بالمهمة.
- لتنظيف أصابع البطارية من التآكل اسكب علبة كوكاكولا على أصابع البطارية ولاحظ فقاعات الغاز وهي تعمل بفعالية على تفتيت التآكل وإزالته.
- لإزالة بقع الدهون عن الملابس أضف مقدار علبة كوكاكولا إلى مواد الغسيل ولاحظ اختفاء بقع الزيت.
- وضع أحد الأشخاص سناً مكسوراً داخل زجاجة بيبسي- وخلال عشرة أيام فقط كانت السن قد تحللت!





الفصل الثاني

مشاكل زيادة استهلاك المشروبات الغازية

ينتج عن زيادة استهلاك المشروبات الغازية بعض المشاكل وقد قام الباحثون بالبحث فى هذا الموضوع ووجدوا أن الأسباب تعود إلى :-

- ملء المعدة بالسوائل على حساب المغذيات والمشروبات التي يجب أن يتناولها الإنسان من المغذيات ، وهذا يؤدي إلى الإحساس السريع بالشبع دون فائدة غذائية تذكر سوى السعرات الحرارية ، ويعادل محتوى العلبة في المتوسط ربع ما يحتاجه طفل صغير من السعرات الحرارية المطلوبة لإفطاره وهي تملأ ثلث معدته وتعطيه الإحساس بالشبع مما يفقده الشهية.
- زيادة كمية السكر تؤدي إلى تسوس الأسنان وزيادة الوزن.
- إن ما يعادل ١٠ ملاعق سكر الموجودة في عبوة المياه الغازية كافية لتدمير فيتامين ب بالجسم والذي قد يؤدي نقصه إلى سوء الهضم وضعف البنية والاضطرابات العصبية والصداع والأرق والكآبة والتشنجات العضلية.

إحتواء المياه الغازية على كمية كبيرة من ثاني أكسيد الكربون يعمل على خفض درجة الحموضة في الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى حرمان المعدة من الخمائر اللعابية المهمة لعملية الهضم.

- ارتفاع الحموضة يؤدي إلى إذابة الأسنان والعظام تدريجياً مع زيادة كمية الإستهلاك.
- وجود مواد ملونة قد يكون له تأثير ضار مع زيادة الاستهلاك.
- نظراً لوجود حمض الفوسفوريك فإن الإكثار لفترة طويلة يمثل عامل خطورة على قوة العظام ومتانتها، لأن حمض الفوسفوريك يسبب هشاشة العظام.

- كما تحتوي على غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يؤدي إلى حرمان المعدة من الخمائر اللعابية المهمة في عملية الهضم وذلك عند تناولها مع الطعام أو بعده وتؤدي إلى إلغاء دور الأنزيمات الهاضمة التي تفرزها المعدة وبالتالي إلى عرقلة عملية الهضم وعدم الاستفادة من الطعام.
- تحتوي على الكافيين الذي يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر وزيادة الحموضة المعدية وزيادة الهرمونات في الدم مما قد يسبب التهابات وتقرحات للمعدة والاثنا عشر كما يعمل على أضعاف ضغط صمام المريء السفلي والذي بدوره يؤدي إلى ارتداد الطعام والأحماض من داخل المعدة إلى المريء مسببا الألم والالتهاب.
- كما تحتوي على أحماض فسفورية تؤدي إلى هشاشة وضعف العظام وخاصة في سن المراهقة مما يجعلها أكثر عرضة للكسر.

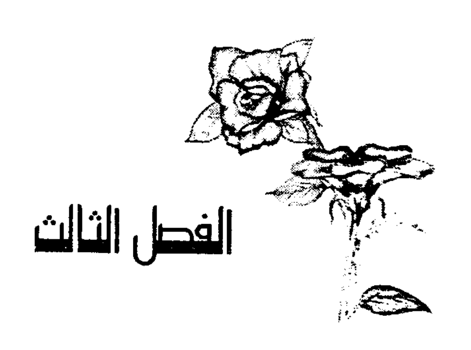
- تحتوي على أحماض الفوسفوريك والماليك والكاربونيك التي تسبب تآكل طبقة المينا الحامية للأسنان.
- تحتوي الدايت منها على المحليات الصناعية التي تهدد المخ وتؤدي إلى فقدان الذاكرة التدريجي وإصابة الكبد بالتليف. - م الحموضة في المشروبات الغازية PH مثلا بيبسي-كولا أو كوكاكولا ٤ = PH و٣، هذه الدرجة من الحموضة كافية لإذابة الأسنان والعظام مع مرور الوقت أجسادنا تتوقف عن بناء العظام بعد الثلاثين، وتبدأ بعد ذلك بالتحلل ٨ –١٨٪ سنوياً بحسب كمية الأحماض التي نستهلكها في غذائنا (نسبة هذه الأحماض لا تعتمد على مذاق طعامنا ولكنها تعتمد على نسبة كل من البوتاسيوم، الكلور، المنجنيز، وغيرهم إلى الأملاح الفسفورية).
- الكالسيوم المذاب يتراكم في العروق، خلايا الجلد، الأعضاء الحيوية، مما يؤثر في وظائف الكلى ويسبب حصوة الكلية.
- المشروبات الغازية لا توفر للجسد أي فائدة غذائية، بل تحتوي على المزيد من السكر والأحماض بالإضافة للمواد الحافظة والملونة.
- بعض الأشخاص يفضل تناول مشروب غازي بارد بعد وجبة الطعام هذا التصرف يؤثر على عمل الأنزيمات الهاضمة حيث أنه يخفض درجة الحرارة فتفقد الأنزيمات الهاضمة قدرتها على العمل حيث أن درجة حرارة الجسم الطبيعية هي الدرجة المناسبة لعمل الأنزيمات، فلا تهضم الطعام جيدا مما يؤدي إلى تكون الغازات وبعض أنواع السموم التي تنتقل مع الدم إلى خلايا الجسم وقد تؤدي في النهاية إلى العديد من الأمراض.

- عندما تشرب المياه الغازية فإنك تبتلع كميات من ثاني أكسيد الكربون CO_2.

- تم عمل مسابقة في جامعة دلهي في الهند من يشرب أكبر كمية من بيبسي-كولا الفائز شرب ثمان علب من الكوكاكولا وتوفي في نفس المكان -لارتفاع نسبة غاز ثاني أكسيد الكربون في دمه مما أدى إلى عدم تمكنه من الحصول على الأكسجين اللازم.

- الأسنان والعظام آخر ما يتحلل من جسم الإنسان بعد موته بعدة سنوات ولكن هذه المياه الغازية تذيبه خلال أيام قليلة، فتخيل ماذا يمكن أن تفعله في باق الخلايا الطرية.





الفصل الثالث

أمراض ناتجة عن المشروبات الغازية

مرضى السكر

إن علبة واحدة من المشروبات الغازية تحتوي على ما يعادل ٣٣ جرام من سكر المائدة (السكروز) وهذا النوع من السكر سريع الامتصاص وبالتالي يرفع سكر الدم بشكل سريع وهذا بدوره يؤثر سلباً على التحكم فى داء السكري، ولحل هذه المشكلة يمكن استبدال المشروبات الغازية العادية بتلك التي تحوي على المحلي الصناعي (الدايت).

امتصاص الكالسيوم

إن للمشروبات الغازية تأثيراً سيئاً على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء، وذلك بسبب وجود حامضي الفوسفوريك والستريك اللذان يتحدان مع الكالسيوم الموجود في الغذاء الذي يتناوله الإنسان مصاحباً للمشروبات الغازية، وهذا يمكن أن يسبب نقصاً في كمية الكالسيوم التي تصل إلى الدم وبالتالي إلى العظام، ومعروف اهمية الكالسيوم في بناء العظم وخاصة في سن الطفولة والمراهقة التي تعتبر وقت بناء العظام ونموها، أو فيما بعد سن الاربعين عندما تبدأ مشكلات داء هشاشة العظام.

تأثير الكولا على امتصاص الحديد

ان مشروبات الكولا (البيبسي كولا والكوكاكولا) تحوي مادة الكافيين التي تؤثر سلباً على امتصاص الحديد مسببة بذلك فقر الدم الذي يعتبر من المشكلات الصحية المنتشرة بين الاطفال والمراهقين وتسبب لهم ضعفاً عاماً في الصحة وقلة في النشاط ونقصاً في الشهية.

وهم المساعدة على الهضم

من المعتقدات الخاطئة المنتشرة بين الناس ان المشروبات الغازية تساعد على الهضم، لكن للأسف هذا غير صحيح، ويمكن تفسير الشعور الذي يحس به شاربها والغازات التي يخرجها بعد الشرب بسبب الغازات التي يحويها المشروب ذاته وليست من جراء هضم الطعام الموجود في المعدة.

المشروبات الغازية تصيب بالفشل الكلوى

وجدت دراسة أن النساء اللاتي شربن علبتين أو أكثر من مشروب الصودا خلال الساعات الـ٢٤ التي سبقت الدراسة زادت نسبة البومينيوريا لديهنّ، وهو عبارة عن وجود كمية كبيرة من بروتين اسمه ألبومين في البول، ويعدّ مؤشراً على الإصابة بالعوارض الأولية لأمراض الكليتين القاتلة.

وأوضحت دراسة أعدها فريق من الباحثين من جامعة لويولا الطبية بقيادة دافيد شومام، أنه بإمكان الكليتين السليمتين تصفية أو فلترة قدراً كبيراً من الجزيئات مثل الألبومين، ولكن وجود كمية مفرطة منها في الكليتين يعدّ مؤشراً على تعرّضهما للفشل الوظيفي الكامل.

المشروبات الغازية والخصوبة

فى بحث يدق أجراس الخطر حول هذه المشروبات وخطورتها على صحة الإنسان، حذرت دراسة طبية من أن إكثار الرجال من تناول المشروبات الغازية، خصوصاً الداكنة منها التي تحتوي على كميات كبيرة من مادة الكولا ليصل إلى أكثر من ربع جالون يومياً يعرضون حيواناتهم المنوية بصورة كبيرة للتلف والتدمير.

وأوضحت الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد، أن الرجال الذين أعتادوا على كثرة استهلاك الكولا يعانون حدوث تراجع بمعدل ٣٠٪ في أعداد حيواناتهم المنوية بالمقارنة بالرجال الذين يتناولونها بصورة معتدلة وهو ما يعرضهم إلى مشكلات في الانجاب وإلى العقم في بعض الأحيان، طبقاً لما ورد عن وكالة أنباء الشرق الأوسط.

وأرجع الباحثون هذه الحقيقة العلمية إلى احتواء هذه المشروبات على كميات كبيرة من الكافيين الضار الذي يؤثر سلباً في صحتهم.

المشروبات والنقرس

كما كشفت تقارير طبية أن المشروبات الغازية المحلاة بالسكر والفركتوز ترتبط بشكل كبير بزيادة مخاطر الإصابة بالنقرس لدى الرجال، بينما لا يزيد تناول المشروبات الغازية التي لا تتضمن سعرات حرارية كبيرة الدايت من هذه المخاطر.

وأوضح الدكتور هيون كيه. شوي أن المشروبات الغازية المحلاة تتضمن كميات كبيرة من الفركتوز وهو سكر مستخرج من الفواكه والذي يزيد من مستويات حمض اليوريك، وتوفر هذه النتائج اول دليل على ان الفركتوز والأغذية الغنية بالفركتوز تمثل عوامل مخاطر مهمة للإصابة بالنقرس.

واستعان شوي وهو من جامعة كولومبيا البريطانية في فانكوفر والدكتور جاري كورهان من كلية طب هارفارد في بوسطن باستبيانات عن الطعام لتقييم مستويات استهلاك

المشروبات الغازية والفركتوز لدى ٤٦٣٩٣ رجلا شملتهم دراسة المتابعة الصحية المهنية لم يكونوا يعانون من النقرس في بداية الدراسة وجرى تتبعهم على مدار ١٢ عاماً.

ولوحظ اتجاه مماثل في استهلاك الفركتوز، فمقارنة مع الأفراد الذين استهلكوا أقل مستويات من الفركتوز، فإن هؤلاء الذين استهلكوا اعلى المستويات يواجهون مخاطر متزايدة للإصابة بالنقرس نسبتها ١٠٢ في المئة، كما يرتبط أيضاً استهلاك فواكه غنية بالفركتوز مثل التفاح والبرتقال بزيادة مخاطر الإصابة بالنقرس.

سرطان الدم

أفادت دراسة طبية سويدية حديثة بأن المشروبات الغازية الخفيفة تسبب سرطان الدم خاصة الاطفال وقال باحثون سويديون ان المشروبات الغازية الخفيفة light cola تسبب مرض السرطان بسبب مادة تضاف الى المشروبات الغازية الخفيفة تسمي اسبرتام Aspartam وتتكون مادة اسبرتام هذه من عنصرين مهمين وهما اسبرجينسيره asparaginsyre وفنيللين fenylalanin اضافة الى القليل من عنصر الميثنول ويستخدم مركب اسبرتام لتحليه المشروب الغازي الخالي من السكر، اذ ان المركب أشد حلاوة من السكر بنحو ٥٠٠ مرة، وهنا تكمن خطورة تلك المادة خاصة على الاطفال الذين يشربون المشروبات الغازية الخفيفة خوفاً من البدانة أو وقاية من السكر وأثبت الباحثون السويديون في مركز بحوث السرطان بمدينة بولنجه بالسويد ان مركب اسبرتام هذا الذي يستخدم للاستعاضة عن السكر في المشروبات الغازية الخفيفة يؤدي الى الاصابة بالسرطان تجارب مخبرية: وجاءت نتائج الدراسة الحالية بعد تجارب معملية حقنت فيها مجموعة من فئران التجارب بمركب اسبرتام بنسب مختلفة وبقاء مجموعة أخرى تعيش في نفس الاجواء وتتناول نفس الطعام دون حقنها.

وأظهرت التجارب ان الفئران التي حقنت بالمادة زادت نسبه الكرات البيضاء في دمها، ما يعني زيادة احتمالية اصابتها بالسرطان فيما بقيت الفئران المحقونة بالمادة بنسبة أقل تحوم حول خطر الاصابة.

يوضح البروفيسور السويدي هنريك كريستر اختصاصي علم امراض الدم والسرطان ان النتائج التي توصل اليها الباحثون يمكن ان يكون لها تفسيران ، اما ان يكون لتلك المادة تأثير على ال DNA في الجسم وبذلك تقع عملية تفاعل وظهور سرطان الدم أو ان تؤثر بشكل مباشر على جهاز المناعة في الجسم وبذلك تزداد نسبة خطر الاصابة بالسرطان .

عسر الهضم

على عكس ما هو معروف عن المشروبات الغازية واعتقاد البعض أنها تساعد على الهضم أكدت دراسة حديثة أن تناول هذه المشروبات يسبب عسر الهضم لاحتوائها على مادة البيكربونات وهي مادة تقلل افراز أحماض المعدة التي تسهل هذه العملية، وأوضحت الدراسة أن المشروبات الغازية ليست لها اي قيمة غذائية وتدمر فيتامين بي الذي يؤدي نقصه في الجسم الي حدوث اضطرابات عصبية وصداع وأرق وتشنجات عضلية .

سرطان البنكرياس والمرئ

وفي بحث يدق أجراس الخطر حول هذه المشروبات وخطورتها على صحة الإنسان، حذرت دراسة بريطانية حديثة من أن تناول المشروبات الغازية يمكنها أن ترفع من مخاطر الإصابة بسرطان البنكرياس .

كما أظهرت دراسة أجريت في جامعة إيست انجليا في بريطانيا على ٢٥ ألف شخص على مدى ١٦ عاماً، أن هؤلاء الذين يتناولون السكروز السكر الأبيض بكثرة تتضاعف لديهم أيضاً نسبة الإصابة بمرض سرطان البنكرياس مقارنة بالذين يتناولون السكروز بشكل أقل.

ووظيفة البنكرياس في الجسم هي إنتاج الإنسولين الذي يقوم بدوره بالمحافظة على معدل السكر في الدم، وتناول السكروز بزيادة يمكنه أن يؤدي إلى سرطان البنكرياس من خلال الزيادة في إنتاج الإنسولين ووجد علماء من جامعة جورج تاون بالولايات المتحدة اجروا دراستهم على ٦٠ ألف رجل وامراة في سنغافورة على مدى ١٤ عاماً، أن الذين يتناولون أكثر من مرتين من المشروبات الغازية في الأسبوع الواحد تتضاعف لديهم مخاطر الإصابة بسرطان البنكرياس .

وأظهرت دراسة طبية بإشراف باحثين أمريكيين من جامعة منيسوتا ونشرت نتائجها في العدد الجديد من الدورية الأمريكية لعلم الأوبئة والوقاية منها أن الأشخاص الذين يشربون العصائر لاتهددهم نفس مخاطر الإصابة بذلك النوع من السرطان الذي تتجاوز نسبة الوفاة جراء الإصابة به مستوى ٩٠٪ من الحالات رغم انه غير منتشر على نطاق واسع وأوضح كبير الباحثين في الدراسة الدكتور مارك بيرا من جامعة منيسوتا الأمريكية أن المستوى المرتفع من السكر ربما يكون المسئول عن ذلك موضحاً أن معتادي استهلاك المياه الغازية المحلاة تكون لديهم في الغالب عادات غذائية أخرى سيئة على الصحة بشكل عام وقال في بيان أصدره متزامنا مع نشر نتائج الدراسة إن مستويات السكر العالية في المشروبات الغازية ربما تؤدي إلى رفع مستويات هرمون الأنسولين في الجسم وتسهم في نمو خلايا سرطانية في غدة البنكرياس التي تفرز الهرمون المسئول عن حرق السكريات في جسم الإنسان وأكدت دراسة علمية حديثة أن المشروبات الغازية تزيد من خطر التعرض لسرطان المريء وأن هناك إرتباط قوي بين تناول المشروبات التى تحتوي على بيكربونات الصوديوم وسرطان المريء وعلاقتها بالسرطان ليست مصادفة لأن بيكربونات الصوديوم تسبب إنتفاخ فى المعدة مما يؤدي إلى إرتجاع العصارة المعديةوالذي يعتبر من مسببات سرطان المريء.

الجهاز الهضمي

كل مرة تُشرب فيها الكولا تؤدي المواد الكيميائية فيها إلى كشط جدار المري والمعدة وتدريجياً ومع مرور الوقت لابد أن تضعف عضلات المريء والمعدة وتلتهب و تتقرح مسببة قرحة المعدة والتهابات يمكن أن تتطور فيما بعد إلى سرطانات لا سمح الله، كما أن مركبات الكالسيوم المذابة من العظام تتراكم في الشرايين والأوردة والبشرة وخلايا وأعضاء الجسد وتؤثر في وظائف الكلية مؤدية لتكون حصوات فيها.

هدم و تعفن خلايا الجسم

المواد الحافظة والملونة هي أساس تخزين المشروبات الغازية ولها تأثيرها على الكبد تحتوي المشروبات الغازية على المحليات الصناعية التي تهدد المخ وتؤدي إلى فقدان الذاكرة التدريجي وإصابة الكبد بالتليف.

هشاشة العظام

تحتوي المشروبات الغازية على كمية كبيرة من الأحماض، لدرجة أنه لولا العمليات الخاصة التي يقوم بها الجسم لمعادلة مستوى الأحماض الزائدة في المشروبات الغازية لما بقينا على قيد الحياة، وملخص هذه العمليات أن الجسم يجند المعادن الموجودة فيه؛ وأهمها الكالسيوم للتخلص من الأحماض الزائدة ليعيد الرقم الهيدروجيني (PH) في الدم إلى حالته الطبيعية التي تتراوح بين ٧.٢ و٧.٣، فإذا اختل مستوى الرقم الهيدروجيني في الجسم درجة أو درجتين زيادة أو نقصانا تتغير العمليات الكيميائية الإلكترونية في الجسم، ومن ثم تتوقف العمليات في الجسم مسببة الموت.

علما أن الرقم الهيدروجيني للمشروبات الغازية يساوي ١.٥، لذلك فهو مشروب يحتوي على نسبة عالية من الأحماض، ما يؤثر على مستوى الرقم الهيدروجيني في أجسامنا، وكي يحافظ الجسم على الرقم الهيدروجيني بمستواه الطبيعي، يستخدم معدن الكالسيوم

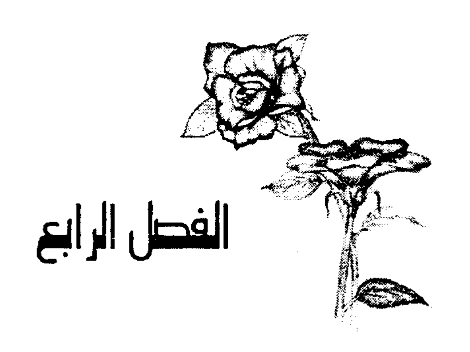
ليعيده إلى حالته الطبيعية، ومن ثم نخسر معدن الكالسيوم الضروري لبناء العظام فتظهر أمراض عدة مثل؛ هشاشة العظام، وللأسف وحسب الدراسات، فإن أكثر فئة متأثرة بهذا المرض هم المراهقون والشباب لكثرة استهلاكهم للمشروبات الغازية والصدمة السابقة قد لا تعادلها صدمة معلومة علمية تقول: إننا بحاجة إلى شرب ٣٢ كوباً من الماء لنعادل كمية الأحماض التي تدخل أجسامنا من شرب عبوة من المشروبات الغازية بسعة ٣٤٠ مل.

الكافيين والجفاف

يظن البعض أن المشروب الغازي يروي العطش، وهذه مغالطة علمية فادحة؛ لأن الأمر عكس ذلك تماما، ذلك أن احتواء المشروبات الغازية على الكافيين والسكر يؤدي إلى الإصابة بالجفاف واستنزاف المعادن المفيدة وخصوصا الكالسيوم كما ذكرنا سابقا؛ إذ أثبتت دراسة أجريت على مجموعتين من الشباب، أعطيت كل منهما نوعا من المشروبات، الأولى فيها كافيين ولكنها خالية من السكر، والثانية تحتوي الكافيين والسكر معا، أن نسبة الكالسيوم في البول زادت ٢٥ ٪ لدى من شرب المشروب الأول، فيما تضاعفت نسبة الكالسيوم في البول عند من شرب النوع الثاني، وهذا يثبت خسارة الجسم معدنا ضروريا أولا، ويؤكد الإصابة بالجفاف ثانيا.

الأحماض وتسوس الأسنان

أظهرت الدراسات وجود رابط بين شرب المشروبات الغازية وتسوس الأسنان، إذ وجد أن الأحماض الموجودة في المشروبات الغازية تسبب تآكل مينا الأسنان، ما يؤدي إلى حدوث تجاويف في الأسنان، والخبر المهم أن الأحماض تبدأ بإحداث أضرار في المينا بعد ٢٠ دقيقة فقط من شرب المشروبات الغازية! هذا ناهيك عن الكميات الكبيرة من السكر في المشروبات الغازية التي تسهم في تآكل وتسوس الأسنان كذلك.



الفصل الرابع

بدائل المشروبات الغازية والمنبهات؟

نظراً لما ظهر من أضرار إدمان الشاي الأسود والقهوة والكاكاو والمشروبات الغازية لاحتوائها على الكافين، وخاصة بعد السكر الأبيض ومن هذه الأضرار التهابات المعدة - تسوس الاسنان- الأرق - ضعف جهاز المناعة ، لذا فإن من المفيد استبدال هذه المشروبات الضارة بالمشروبات التالية، والتي ثبت فائدتها ، وخاصة عندما تكون محلاة بعسل النحل:

الحبة السوداء : تفيد فى الصداع والأرق وعلاج أكيد لتقوية جهاز المناعة وتفيد اضطراب الغدد وبعض الامراض الجلدية كما تفيد ارتفاع ضغط الدم وتذيب دهون الدم .

الينسون : طارد للغازات ومزيل للانتفاخ ومعرق ومسكن للسعال وطارد للبلغم ويسكن المغص وينشط الهضم ومدر للبول ومدر للبن المرضعات.

القرفة :طارد للبلغم ومطهر للجهاز التنفسي ومطهر للجهاز البولي ومدر للبول وطارد للغازات مزيل للمغص ومعالج للقي العصبي فاتح للشهية ضد الاسهال يحسن الحالة النفسية منشط للقلب والدورة الدموية .

البابونج: ينشط الدورة الدموية تنشيط وتقوية الجنس ومهدئ للأعصاب.

الحلبة : تفتح الشهية وتدر البول وتعالج فقر الدم والضعف العام لقيمته الغذائية مدر للحليب طارد للديدان ملطف لالتهاب الحلق مفيد في حالات المعوية وتسمين النحاف .

الزعتر :يفيد في آلام الحلق والأنف والحنجرة مطهر للفم ومنبه للمعدة طارد للغازات وملطف للمغص مساعد على الهضم والمواد الدهنية يزيد في وزن الجسم يفيد في الربو وعسر التنفس والسعال ومهدي للأعصاب.

الشمر :غني بالاملاح المعدنية والفيتامينات مقوي عام ومدر للبول وفاتح للشهية وطارد للغازات وديدان الأمعاء ملين لطيف ومعالج عسر الهضم ومنبه للغدد الجنسية مفيد في الروماتيزم والصداع ويعالج الربو والسعال .

النعناع: يزيل التعب والوهن والانهاك ويثير القابلية للجنس وطارد للغازات ويزيل الانتفاخ ضد المغص ومطهر للأمعاء وفاتح للشهية يفيد في أمراض الكبد والمرارة.

الزنجبيل :معرق ومقوى للمعدة وملين خفيف للبطن ومزيل للحموضة وعلاج لقرحة المعدة ، يقاوم حالات البرد والزكام ملطف مانع للعطش مخفض لضغط الدم ومقوى لضربات القلب قاتل للميكروبات وفاتح للشهية هاضم ومسهل يفيد في الربو والسعال ومعالج لالتهابات المفاصل والنقرس - ضار لمرضى الكلى بسبب غناه بأملاح الأوكسالات .

الحليب:هل يخفى على أحد فوائد الحليب المحلي بعسل النحل انه خير غذاء للأطفال وخير معين للكبار.

عرق السوس: مسكن ومطهر للمعدة، ويستخدم للعناب للحساسية شربا كما هو مفيد للقرحة المعدة ويشرب بحذر مرضى ضغط الدم .

الميرامية :تزيل المغص والغازات ، وتفيد في معظم أمراض الجهاز الهضم ومدر لحليب المرضع - مقوي للقلب ومهدئ لذا يجب أن نستبدل المشروبات الضارة بالتي هي خير منها.

وعند الشعور بالعطش يجب تجنب شرب المشروبات الغازية ليس فقط لأنها غنية بالسعرات الحرارية ، وإنما أثبتت الدراسات وجود صلة بين تناول المشروبات الغازية والصودا الخاصة للحمية بتزايد خطر الإصابة بأمراض القلب وداء السكرى ، وفيما يلى بعض بدائل أخرى المشروبات الغازية.

المياه النقية لقد انتشرت مؤخراً المياه ذات النكهة بشكل واسع ،وأغلبها يحتوى على السكر أو السكريات الصناعية ، ولكن يبقى الخيار الصحى هو النكهة الطبيعية للماء ، لذلك يمكن لإضافة بعض شرائح الفواكه أو الخضراوات كالليمون أو البرتقال أو البطيخ أو الخيار أو النعناع إلى الماء البارد، فذلك يعطى إحساس بالانتعاش وإضفاء نكهة لذيذة ، كما يمكن إضافة قطع الفواكه فى قالب مكعبات الثلج مع الماء وحفظها فى الثلاجة ، ثم يمكنكم إضافة هذه المكعبات إلى الماء لتعطى مذاقاً رائعاً ولوناً جذابا بشكل سريع .

وهناك الكثير من المشروبات الغنية بالمواد الغذائية وذات طعم مقبول ومستساغ تصلح بديلاً عن المشروبات التى ثبت كما رأيت أنه لا تصلح إلا لشئ واحد وهو أن تدر أرباحا على منتجيها ومن المشروبات الجيدة :

الشاي الأخضر

أو الشاي الياباني هو نوع من الشاي، قليل الأكسدة خلال تصنيعه على عكس الشاي الأسود، الشاي الأخضر لا يتم تخميره وخلال العقود القليلة الماضية تعرض

الشاي الأخضر لكثير من الدراسات العلمية والطبية لتحديد مدى فوائده الصحية المزعومة، أثبت بعضها ان الذين يشربون الشاي الأخضر أقل إصابة بأمراض القلب وأنواع معينة من السرطان وهو أوراق نبات الشاي الطازجة كما يتم جمعها في البلاد التي تزرعه، مثل الصين والهند وسيلان، وهو الشاي الذي يشربه أهل هذه البلاد في الأصل وعندما استعمر الإنجليز هذه المناطق وعرفوا الشاي، شحنوه بانتظام إلى بلادهم.

وبالرغم من أن تأكسد أوراق الشاي الخضراء وتحولها إلى اللون الأسود كان يفقدها بعض خواصها ولم يعرف العالم الشاي الأخضر وقتها، ولفترة طويلة بعد ذلك، بل أدمنوا الشاي الأسود التقليدي، فكانوا يتعمدون أكسدة أوراقه لكي تتحول إلى اللون الأسود المعروف،وهو يأتي من نفس أوراق نبات الشاي الذي يأتي منه أيضا الشاي الأخضر ويعرف علميا باسم نبات كاميليا سنينسيس وللحصول على الشاي الأسود يجب أن تتأكسد أوراق الشاي بالكامل، بينما يتعرض الشاي الأخضر لبعض التبخير الخفيف قبل أن يترك لكي يجفف ويستعمل بعد ذلك ومؤخرا عرف العالم الشاي الأخضر، وبدأ يعرف المزيد عن فوائده مع تطور الأبحاث لدراسته.

ويأتي الشاي الأخضر من بلاد في الشرق الأقصى مثل الصين واليابان والشاي الأسود والأخضر يحتويان على كميات متشابهة من الفلافينويدز،مع بعض الاختلاف في التركيبة الكيماوية، إذ يحتوى الشاي الأخضر على فلافينويدات بسيطة تسمى كاتيشين بينما تؤدي أكسدة أوراق الشاي الأسود إلى تحول هذه المواد إلى مواد أكثر تعقيدا تسمى ثيافلافين

وفي عهد كاماكورا (١١٩١-١٣٣٣ ميلادية) وصف الراهب البوذي ايساي التأثيرات النافعة للشاي الأخضر في كتابه الحفاظ على الصحة بشرب الشاي (عام

١٢١١ م) فقال: الشاي هو دواء اعجازي يحافظ على الصحة وله قوة غير عادية في اطالة العمر، حيث يلاحظ أنه في كل مكان يزرع الشاي يكون الناس طويلي الأعمار وفي العصور القديمة والحديثة يكون الشاي هو الاكسير الذي يجعل سكان الجبال يعمرون طويلا من هذه المقولة نعلم أن الشاي الأخضر كان له تقدير كبير منذ قديم الزمان كعقار قوي وفعال ولكن في العصور الحديثة تقدمت الأبحاث التي تدرس تأثيرات الشاي الأخضر إلى درجة تقديم اثباتات علمية قوية تدعم فعلا مقولة أن الشاي هو دواء اعجازي للحفاظ على الصحة وأصبح من الواضح أن الشاي الأخضر له فاعلية مؤكدة في مقاومة الأمراض.

وأظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر:

- يخفض مستوى الكولسترول في الدم لان تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكوليسترول الضار في الشرايين أي المحافظة على الخلايا من المواد المدمرة.
- يساعد الشاي الأخضر في تخفيض ضغط الدم، ويحمي من الإصابة بمرض السكري.
- يكافح الأورام السرطانية إذ يمنع نمو الأوعية الدموية التي تغذي هذه الأورام وتساعدها على البقاء والنمو.
- يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع وذلك لانه يؤدى لاسترخاء العضلات الملساء المتحكمة في درجة قبض الشرايين.
- يحافظ على سيولة الدم ويقاوم حدوث الجلطات.
- أن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في التخلص من الوزن الزائد.
- الشاي الأخضر يساعد على انتظام حركة الأمعاء،ويقى من الإمساك.

- يزيد من كفاءة الجهاز المناعة.
- يحتوي الشاي على نسبة جيدة من معدن الفلورين المعروف بمفعوله المقاوم لتسوس الأسنان.

كما يساعد على الوقاية من التسمم الغذائي نظرا لان الشاي الأخضر يقتل البكتيريا كذلك يمنع الشاي الأخضر نمو البكتيريا في الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء ويمنع رائحة الفم بقتله البكتيريا الموجودة في الفم والتي تسبب نخر الأسنان ورائحة الفم الكريهة.

بعض الأضرار

الشاي يؤثر على امتصاص الكالسيوم لذا يجب فصله عن الوجبات التي تحوي الكالسيوم وزيادة كمية الطعام المحتوي على الكالسيوم في حالة الانتظام في شرب الشاي، خاصةً لمن يعاني هشاشة العظام والنساء اللاتي في سن اليأس ويؤثر على امتصاص الحديد لذا يجب فصله عن الوجبات التي تحوي الحديد بفترة كافية وكذلك زيادة كميات الطعام التي تحوي الحديد في حالة الانتظام في شرب الشاي الأخضر.

الستيفيا السكرية

باللاتينية **Stevia rebaudiana** بالإنجليزية **Sugar bush :** هي نبات شبه استوائي يستخدم لإنتاج سكر قليل السعرات والنبات عشبة معمرة حساسة للصقيع تتميز أوراقها بنسبة عالية من السكر (أحلى بعشرين إلى ثلاثين مرة من قصب السكرولكن مع مستويات منخفضة من السعرات ويمكن إضافة أوراق الستيفيا مباشرة إلى المشروبات الساخنة مثل الشاي لا يؤدي استعمال سكر الستيفيا لتسوس الأسنان ومشاكل السكري نظراً لانخفاض سعراته ويغذي البنكرياس ولا يرفع مستويات

السكر في الدم، مما يجعله ليس آمنًا فقط ولكن مفيدًا أيضًا ليس لمرضى السكر بما أنـه لا يحتوي سعرات عالية أو كربوهيدرات، يساعد سكر الستيفيا بشكل ممتاز على التخسيس ولا يحتوي النبات على آثار جانبية سلبية، كما هو الحـال مـع اسـتخدام مـواد التحليـة الاصطناعية بما في ذلك الأسبارتام.

ماء جوز الهند

مشروب طاقة يمد الجسم بالطاقة اللازمة لتنشيطه طبيعياً وبـدون آثـار جانبيـة ناتجة عن استهلاك مواد دوائية أو مشروبات طاقة مصنعة وعلى المدى الطويـل شراب جوز الهند أو ماؤه يعد من مشروبات الطاقة الطبيعيـة النقيـة بيولوجيـا وذات مـذاق طبيعي ونكهة مميزة تابعة لغنـاه بـالأملاح المعدنيـة المتنوعـة ولغنـاه بـالمواد السـكرية والفيتامينـات خصوصـا التـي يحتاجهـا الشـباب الريـاضي أو طـلاب الجامعـات أوالمدارس، أو التي يحتاجها الرياضيون ليتناولها في فـترة اسـتراحة مـا بـين الأشـواط والتـي يحتاجهـا أيضـا طـلاب الجامعـات ليتناولوهـا في فـترة الاسـتراحة مـا بـين المحاضرات كما يحتاج مثل هذا المشرـوب الغنـي بالطاقـة والمزيـل للإرهـاق مـديروا الشركات ومن يعمل بالأعمال الإدارية والمحاسبة.

وماء جوز الهند الطبيعي غني بالبوتاسيوم مما يجعله يتمتع بخواص طبية عـلاوة على أنه مشروب طاقة، فيمكن استعمال شراب جوز الهند في علاج ارتفاع ضغط الدم، ويساعد تناوله في عـلاج أمـراض القلـب والتهـاب الأعصـاب والإرهـاق والقلـق والتعب الدماغي نتيجة العمل لسـاعات طويلـة ولتحسـين اللياقـة البدنيـة ولتنقيـة الدماغ من المواد الاستقلابية السامة لاسيما وأن البوتاسـيوم أحـد المكونـات المهمـة للمضخة الخلوية الناقلة للأغذيـة والمـواد السـامة عـلى مستوى الخليـة عـبر الجـدار الخلوي، إضافة لسهولة هضم هذا النوع من الشراب وملاءمته لكل أفراد الأسرة فإنه

يزيل وبسرعة علامات الإرهاق والتعب خصوصاً أوقات الدراسة أو ممارسة العمل بالإضافة إلى أن تناوله مهم لمن يعاني من حالات الشلل الرباعي والنصفي غير الكامل نتيجة الإصابة بحوادث السير وتناوله مهم عند إعادة تأهيل المصاب بعد العمليات الجراحية.

علاوة على أن تناول مشروب الطاقة الطبيعي يفيد في عمل الجهاز العصبي المركزي والمحيطي مؤدياً لتنشيط الجسم وإزالة التعب والإرهاق، فانه مهم أيضا من أجل عمليات الحفظ والدراسة والتحصيل العلمي بسبب ما يحتويه من مواد غذائية مهمة ومركزة وإعطاؤه للأطفال من الأهمية بمكان ومشروب الطاقة الطبيعي أو شراب جوز الهند مهم لأن يتناوله الشباب الرياضي ومن يمارس رياضة حمل الأثقال أو من يريد بناء جهازه الحركي وعضلاته على أكمل وجه، فوجود المغنسيوم بهذا الشراب الطبيعي وبكمية مركزة أكثر مما تحتويه المشروبات المماثلة الصناعية يعطي فائدة صحية لمن يتناوله وشرب كمية من شراب جوز الهند مهم حيث يقوم المغنسيوم الموجود به بإزالة التعب العضلي وتسهيل عملية تقلص العضلات لأن هذا الشراب يوفر المغنسيوم ويضعه تحت طلب الخلية العضلية لاسيما أنه أثناء ممارسة الرياضات فإن جزءا من المغنسيوم يطرحه الجسم عبر العرق، لذلك فإن تأمين مورد غذائي يعدل الكمية المتناقصة باستمرار من المغنسيوم للشباب الرياضي.

وشرب ماء جوز الهند مهم لعمل الكلى والجهاز البولي ومهم لعمل الجهاز التنفسي- أيضا و هو يحتوي على: ٢٩٤ ملج بوتاسيوم على ١٠٠ ملم بينما تحتوي مشروبات الطاقة الصناعية على ٩.١١ ملج على ١٠٠ ملم ٢٥ ملج صوديوم على ١٠٠ ملم بينما يحتوي مشروب الطاقة الصناعي على ٤١ ملج على ١٠٠ ملم ١١٨ ملج كلوريد على ١٠٠ ملم بينما يحتوي مشروب الطاقة الصناعي على ٣٩ ملج ١٠ ملج على ١٠٠ ملم مغنسيوم بينما

يحتوي مشروب الطاقة الصناعي على ٧ ملج على ١٠٠ ملم ٥ ملج على ١٠٠ ملم سكريات بينما يحتوي مشروب الطاقة الصناعي على ٦ ملج على ١٠٠ ملم.

ويؤدي خلل تركيبة المشروب الصناعي المعدنية إلى اضطراب في توزيع السوائل داخل الجسم وداخل الخلايا مؤدياً بذلك إلى اضطراب في عمل الأعضاء على المدى الطويل وبالتالي إلى الإصابة بالأمراض ذات العلاقة بالمشروبات الصناعية وبالإضافة لاحتوائه على كمية قليلة من المغنسيوم لا تعادل احتوائه على الكمية العالية من الصوديوم أي أنه إذا أراد شخص تناول مشروب طاقة يفضل أن يختار الطبيعي منه أما إذا أراد تناول مشروب طاقة صناعي فيفضل أن يتناول الأدوية التي تناسب جسمه عن طريق الطبيب المختص، فمشروبات الطاقة الصناعية عبارة عن أدوية غير مدروسة تؤخذ أيضا بشكل عشوائي وبدون وصف الطبيب مما يؤدي ذلك إلى خلل في عمليات تنظيم السوائل في الجسم وإلى خلل في عمل الأعضاء خصوصاً الأعضاء الطارحة لمثل هذه الزيادة في الأملاح والمعادن لمعادلة نسبتها داخل الجسم .

عصير الخضراوات

هناك إقبال متزايد على شرب عصائر الخضروات بدلاً من عصير الفاكهة، إذ لم تعد عصائر الفاكهة الشراب الوحيد على مائدة الطعام كالمعتاد في أغلبية البيوت، بل هناك أيضا عصائر الخضروات التي تعد مكملا صحيا للفاكهة، حيث تتكون معظم الخضروات من مادتي الصوديوم والكالسيوم، بالإضافة إلى علاجها لأمراض متعددة كالسكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب ومن فوائدها.

حرق الدهون :

من ضمن الفوائد الصحية لعصائر الخضروات أنها تساعد في عملية حرق الدهون وحماية الجسم من أمراض التغذية المعتادة كعسر الهضم وتضخم المعدة، حيث

إن تناول كوب أو كوبين من عصير الخضروات يوميا لمدة ١٢ أسبوعا يؤدي إلى تقليل الوزن بنحو ١٨٠٠ جرام، في حين أن الذين اتبعوا نظاما غذائيا معتادا ولم يتناولوا عصير الخضر فقدوا نحو نصف كيلوجرام فقط من أوزانهم.

وقاية من الأمراض :

الخضروات والفاكهة تعد مجموعة الوقاية الصحية للإنسان بسبب احتوائها على الأملاح المعدنية والفيتامينات المفيدة للجسم وتشكل عصائر الخضروات بأنواعها المختلفة صيدلية طبيعية لدى أي أم، مثلا شرابا الليمون والجزر لمكافحة أمراض البرد والإنفلونزا عوض العقاقير التي تسبب النعاس والكسل.

بدائل السكر: عصائر الخضروات تحتوي على ألياف غذائية تقلل من إمكانية إصابة الشخص الذي يتناولها بانتظام بمرض سرطان القولون، وتحميه من أمراض السكري والقلب حيث إن أغلبية الخضروات غنية بفيتامين سي، الذي يحتوي على مضادات الأكسدة .

عصائر مميزة :

عصائر الطماطم والجزر من أبرز العصائر المفيدة للجسم، فهي من أغنى الخضروات بالعناصر المعدنية كالحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم إلى جانب فيتامين هـ المضاد للعقم، كما يمتاز عصير الطماطم بقدرته على خفض النشاط في الصفائح الدموية لدى مرضى السكر، مما يسهم في حمايتهم من الإصابة بالجلطات القاتلة .

عصائر سهلة :

هناك مجموعة من عصائر الخضروات التي يمكن لربة الأسرة أن تعدها بطريقة سهلة، مثل عصائر الكرنب والسبانخ والخيار، فالكرنب يحتوي على مواد كيميائية تقلل من مخاطر الإصابة بمرض السرطان، ويعد عصير السبانخ مضادا جيدا

للأكسدة بفضل الكاروتينويدز **carotenoides** الذي يقي من تلف شبكية العين، كما يعدل ضغط الدم وينشط القلب أما عصير الخيار، فهو علاج فعال لتنظيم درجات التوازن الحمضي القلوي في المعدة، كما أنه يعالج عسر الهضم، ويساعد على خفض نسبة الكولسترول في الجسم، بالإضافة إلي تأثيره على أمراض الروماتيزم والنقرس والغدة الدرقية وتقوية الأسنان واللثة ولقد توصل فريق بحثي مصري إلى تركيبة من مخلوط الخضراوات مثل الجزر والخيار والبقدونس والتفاح لتحسين وظائف التنفس لمرضي السدة الرئوية المزمنة، وكذلك للأشخاص الذين يتعرضون لدخان السجائر باستمرار.

كما قام فريق بحثي ضم الدكتور عمرو أحمد مصطفى أستاذ الكيمياء الحيوية ومدير معامل الكيمياء بكلية الزراعة جامعة القاهرة، بالتوصل إلى أن مرض انسداد الشعب الهوائية المزمنة من الأمراض الشائعة للمدخنين والمعرضين للتلوث، حيث وجد أن إجهاد التأكسد ونقص مضادات الأكسدة لها دور في ظهور المرض، وأن معظم الأدوية فشلت في تحسين معظم الحالات، لذلك تم عمل تركيبة من مخلوط الخضراوات مثل الجزر والخيار والبقدونس والفاكهة والتفاح وعصيرها وإعطائها للمرضي.

ومرض انسداد الشعب الهوائية المزمنة من الأمراض الشائعة للمدخنين والمعرضين للتلوث، حيث وجد أن الإجهاد التأكسدي ونقص مضادات الأكسدة لها دور في ظهور المرض، وأن معظم الأدوية فشلت في تحسين معظم الحالات، لذلك تم عمل تركيبة من مخلوط الخضراوات مثل الجزر والخيار والبقدونس والفاكهة التفاح وعصرها وإعطائها للمرضي.

وأفاد باحثون أمريكيون بأن شرب ما لا يقل عن كأسٍ من عصير الخضار الذي يحتوي على نسبة منخفضة من مادة الصوديوم يومياً يساعد على تخفيف أوزان الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي والتي تسمى أيضا عرض الأيض.

ومتلازمة التمثيل الغذائي تعني تعرّض المريض لمخاطر عدة صحية من بينها البدانة وارتفاع ضغط الدم وازدياد معدلات الشحوم وسكر الدم والكوليسترول الضار وتراكم الدهون في محيط البطن، محذرين من أن عدم تدارك هذه الأخطار قد يعرض المريض للكثير من الأمراض.

وأشار جون فوربيت من كلية بايلور الطبية، أن الأشخاص الذين شربوا ما لا يقل عن ٢٢٦ جراماً من عصير الخضار المنخفض الصوديوم يومياً لـ ١٢ أسبوع انخفضت أوزانهم بحوالي كيلو و٨٠٠ جرام، في حين أن الذين اتبعوا الحمية الغذائية ذاتها ولم يتناولوا عصير الخضار فقدوا حوالي نصف كيلوجرام فقط من أوزانهم.

طاقة أمل

تراجع الإقبال على المشروبات الغازية

ربما حان الوقت للتخلص من تلك العادات الغذائية السيئة، لما لها من تأثيرات ضارة على الصحة وجودة الحياة، حيث بات من الضروري على الجميع أن يترووا عند تناول الطعام، وألا يكونوا في عجلة من أمرهم، فالطعام الجيد هو الذي يستغرق وقتاً.

ولحسن الحظ أن الصيحة الجديدة التي بدأت تنتهجها المطاعم مؤخراً هي تلك التي تدعو لتناول أطعمة ذات جودة، وأطباق كما المطبوخة بالمنزل كتلك التي كانت تعدها الأم والجدّة.

شركة كوكاكولا تحذر

وقد أعلنت شركة كوكا كولا كبرى شركات المشروبات الغازية في العالم، أنها قررت إزالة مادة بنزوات الصوديوم E٢١١ بصورة تدريجية من منتجاتها بعد

الكشف عن احتمال تسببها في النشاط المفرط وإتلاف الحمض النووي DNA لدى متناولي المشروبات الغازية التي تنتجها هذه الشركة.

وأنها ستزيل هذه المادة من كل عبوات دايت كوكاكولا وحذر البروفيسور بيتر باير الخبير في الكيميائيات بجامعة شيفلد، من أن بنزوات الصوديوم تستطيع شل الطاقة الخلوية بالخميرة، وربما تحدث نفس المفعول لدى الإنسان، كما أن جامعة ساوث إنبتون اعتبرت بنزوات الصوديوم أحد سبع مواد تضاف للأغذية يرمز لها بحرف E يمكنها إن أضيفت إلى الفيتامين A أن تشكل مادة البنزول المسرطنة وتنتج بنزوات الصوديوم بصورة طبيعية في بعض أنواع الفواكه، لكنها تستخدم بتركيز أكبر في المشروبات الغازية لمنعها من التعفن.

وفي مطعم نوما NOMA الأول بالعالم، في كوبنهاغن بالدنمارك، للعام الثاني على التوالي، تم إستحداث توجه للوجبات التي تتميز بجودتها في المطبخ الاسكندينافي وهو توجه يعنى بإيجاد وتيرة مختلفة وإسترداد أوجه المتعة الكبيرة والصغيرة بطريقة ذكية كما أن هذا التوجه يتيح الاستمتاع بالمنتجات الجيدة وتعزيزها بالإضافة لإكتشاف عادات التغذية القديمة والصحية مع التركيز على المنتجات الغذائية الموسمية، والإهتمام في ذات الوقت بعدم الاقتراب من الأطعمة أو الوجبات السريعة وقد يتحدث كثيرون عن عدم وجود وقت لإعداد أطعمة صحية، بسبب الانشغال بالعمل، وهو الأمر الذي جاء ليطرح تساؤل هام : هل أصبحنا كسالى للغاية أم أن هناك جيل جديد لا يعلم أساساً كيف له أن يطهي الطعام بالفعل ؟ ومع هذا، فقد بات من الواضح أن تناول الأطعمة الصحية بات توجهاً عصرياً للغاية، وبات الناس حول العالم أكثر دراية بما يضعونه في أفواههم والكمية التي يتناولونها ويعلم الجميع أن تناول وجبة منوعة يعتبر قاعدة صلبة للحصول على صحة جيدة وجسم رشيق ويمكن القول إن تناول الطعام بدأ يعود للوراء حيث كان يتم تصنيع كل شيء من داخل المنزل.

ثقافة غذائية جديدة

يبدو أن الأمر لا يقتصر على ضرورة مراجعة قائمة ما يتناوله الناس من أطعمة، بل برزت مسألة التحول إلى ثقافة غذائية جديدة قد تحافظ على تقليد الوجبات السريعة، ولكن تطرح نمطًا جديدًا في طريقة تقديم هذه الوجبات ومراعاة نظافتها وفائدتها فقد أوردت مجلة فاست كومباني أن مطعم بريه مونجيه (PRET A MANGER) وهي كلمات فرنسية تعني (جاهز للأكل) وله من الفروع (١١٨) فرعًا في بريطانيا وحدها و(٥) فروع في أمريكا بدأ في تقديم خدمة جديدة للوجبات السريعة تعتمد على الأطعمة الطازجة، ويراعي متطلبات الأكل الصحي ورغبات الزبائن المتغيرة وقد أدى إعلان المطعم عن عزمه نقل تجربته الجديدة للولايات المتحدة إلى إثارة غضب المطاعم الأمريكية التي تقدم الوجبات السريعة .

وقد ازداد قلق ماكدونالدز وبيرجركينج من هذا التطور في الوقت الذي تشهد فيه هذه الشركات تراجعًا في مبيعاتها وأرباحها وتعاني ماكدونالدز ركودًا انعكس على أسهمها التي فقدت (٤٢٪) من قيمتها عما كانت عليه عام ١٩٩٩ وبسبب مرض جنون البقر والجمرة الخبيثة وارتفاع الأسعار فمن المتوقع أن تزداد الأمور سوءًا، خصوصًا بعد أن أعلن الاتحاد الأوروبي حظرًا على اللحوم الأمريكية في الفترة الأخيرة نتيجة تأثير اللحوم الأمريكية المعالجة بالهرمونات على صحة الإنسان والمختلف عليه يتعلق بستة هرمونات تستخدم في خلطات مختلفة في إطعام ٩٠٪ تقريبًا من المواشي في الولايات المتحدة لكي تجعلها لاحمة بشكل سريع وإذا ما أخذنا بعين الاعتبار طريقة إعداد الهامبورجر وما يطرأ عليه من مواد دخيلة لا تشكل اللحوم سوى ٤٠٪ من نسبته، والباقي فضلات من أطعمة أخرى (JUNK FOOD) فإننا سنصل في النهاية إلى ما يمكن اعتباره ثقافة الفضلات .(JUNK CULTURE)

حماية المستهلك بعرض السعرات الحرارية

يبدو أن الدعوات التي تطلقها الحكومة وهيئات حماية المستهلك إلى ضرورة كشف شركات صناعة الغذاء لكمية الدهون في لحومها قد بدأت تؤتي أُكلها، فقد بادر مطعم راتش ـ١ للوجبات السريعة في نيويورك إلى عرض عدد السعرات الحرارية في سندويتشاته من الدجاج المشوي واتبعت مطاعم ماكدونالدز وبيرجر كينج هناك الطريقة نفسها وعلى الرغم من أن هذه المبادرة تبدو في ظاهرها مناورة تسويقية، إلا أن المسألة بدأت تأخذ بعدًا آخر بعد إصابة الجسم الأمريكي بالسمنة المفرطة .

علامات تحذير

في خطوة هي الأولى من نوعها في الولايات المتحدة سيتم وضع علامات تحذير صحية، شبيهة بتلك التي توضع على علب السجائر، على بعض المنتجات الغذائية الواسعة الانتشار مثل رقائق البطاطس أو الذرة المحمصة (المقرمشات) وعلى البسكويت بالشوكولاته .

وتتأهب كبريات الشركات العالمية للمنتجات الغذائية السريعة للقيام بحملة دعائية ضخمة لتوعية المواطنين بمخاطر الإقبال الشديد على المأكولات السريعة خصوصًا من قبل الأطفال بين سن ٩ أعوام و١٢ عامًا وتتخوف الشركات من مقاضاتها على غرار ما حدث لشركات التبغ، خصوصًا بعد الازدياد الملحوظ في أعداد الأشخاص المصابين بالبدانة في الولايات المتحدة .

ومن المقرر أن تنطلق الحملة الدعائية بتكلفة (٤.٢) مليون دولار داخل الولايات المتحدة التي ينفق فيها الأفراد ١١٠ مليارات دولار على المأكولات السريعة ولعل الضجة المثارة حول هذه القضية لا تنفي الآثار الأخرى المترتبة عليها فإذا كان

الجانب الغذائي هو المهم فإن هناك بعدًا آخر لا ينبغي إغفاله ألا وهو أن هناك ثقافة غذائية جديدة بدأت تفرض نفسها بقوة على كل المجتمعات، وتحدث من التغييرات العميقة في الذوق الغذائي العالمي ما يثير الدهشة إلى حد كبير، وليس غريبًا أن تنطلق العناوين العريضة لاختصار تفاصيل هذه الموضة الغذائية المتمثلة في الوجبات السريعة والتي من بينها: هيمنة اقتصادية، عولمة سياسية تسميات وتوصيفات ألفت الآذان سماعها ولكن ما رأيكم في التوسع الغذائي وهو على ما يبدو الأخطر من نوعه حيث لا يحتاج إلى جيوش وأسلحة كل ما عليك إذا أردت أن تسلب إرادة الناس وتشكل أذواقهم وتتدخل في سعراتهم الحرارية أن تبادر فقط إلى صنع توليفة غذائية جديدة (صرعة) وافتتاح أحد المطاعم لترويجها على غرار الاختراع الأمريكي الشهير الهامبورجر مع مشروب غازي مناسب وتصبح السيادة الغذائية حكرًا خالصًا لك.

مشروب الطاقة

مشروب الطاقة منتج جديد ظهر مؤخرا في الأسواق، يسوق على أنه يعمل على رفع مستويات النشاط الذهني والجسدي ظهرت أول علامة تجارية منه عام ١٩٧٧ في الولايات المتحدة الأمريكية وازدهرت صناعته واتسع انتشاره حتى وصل إلى أكثر من ٥٠٠ علامة تجارية مختلفة في عام ٢٠٠٦ يستهدف هذا المنتج فئة الشباب من عمر ١٨ إلى ٣٥ وقد حذرت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية في تقرير صدر عام٢٠٠٧ أن بعض الشركات المنتجة له تروج للمنتج على أنه بديل قانوني للمخدرات.

ومشروب الطاقة من حيث التركيب يشبه المشروب الغازي SOFT DRINK فهو يحتوي على الكافيين والجلوكوز والسكروز وفيتامينات مجموعة ب مثل (ب١، ب٦، ب١٢)و بعض الأحماض الأمينية إلا أن تركيز الكافيين فيه أعلى بكثير من المشروبات الغازية.

١- مشروب الطاقه ١٤-٣١ ملجرام كافيين/ ١٠٠ مل

٢- مشروب غازي ٩-١٩ ملجرام كافيين/ ١٠٠ مل

وهناك أيضا مصادر أخرى منها القهوة والشاي ٢٠-٧٣ ملجرام كافيين/ ١٠٠ مل والشوكولاتة ٥- ٢٠ ملجرام كافيين/ ١٠٠ مل.

التأثيرات المرغوبة لمشروب الطاقة

يزود الجسم بجرعة عالية نسبيا من العناصر الغذائية المركب الأكثر فعالية هو الكافيين وهو من أكثر المواد المنبهة للجهاز العصبي انتشارا في غذاء الإنسان ويصل الكافيين بعد ١٢-٣٠ دقيقة من تناوله إلى أعلى مستوياته في الدم أي أنه سريع الامتصاص وتصل وفرته الحيوية إلى ١٠٠٪ وهو بذلك يصل إلى جميع أنسجة الجسم وبعدها يؤدي إلى رفع ضغط الدم وزيادة إدرار البول ورفع مستوى الأيض وحرق الدهون وتحفيز الجهاز العصبي وزيادة حركة الأمعاء الدودية مما يؤدي إلى تنشيط الذاكرة وتحسين المزاج وزيادة مستوى الأداء الإدراكي والأداء الجسدي.

التأثيرات السلبية لمشروب الطاقة

الزيادة في استهلاكه تصل إلى الإدمان.

حسب دراسة قامت بها جامعة القدس المفتوحة فان المواد الموجودة في مشروبات الطاقة تؤدي إلى هشاشة العظام على المدى القصير (حوالي عشر سنوات).

- تسبب أضرارا بالغة بالكبد.
- طرد السوائل من الجسم.
- رفع ضغط الدم.

- خفض استجابة الأنسجة لهرمون الأنسولين

- تساهم عند بعضهم في خفض عدد الحيوانات المنوية.

- الصداع المزمن والأرق واضطرابات النوم.

بعض الدراسات أشارت إلى أن للكافيين تأثير سلبي على وظائف الجهاز العصبي والجهاز الدوري والهضمي والكلى لذلك وضعت بعض الدول الصناعية تشريعات تلزم المنتجين بوضع تحذير على غلاف العبوة بخصوص الآثار السلبية على الصحة العامة للجسم.

هناك آثار سلبية على الجانب النفسي- والسلوكي، ففي دراسة نشرت عام ٢٠٠٨ توصلت إلى وجود ارتباط وثيق بين استهلاك مشروب الطاقة وظهور مشاكل سلوكية عند الطلاب الجامعيين حيث أوضحت النتائج أن زيادة الاستهلاك ترافق مع زيادة تعاطي المواد المخدرة والتدخين وشرب الكحول وزيادة اللجوء للعنف الجسدي وعدم وضع حزام الأمان أثناء القيادة.

من كل ذلك نرى أنها مادة مضرة ولا فائدة منها الا فائدة شكلية ومنفعة لحظية كالفائدة والمنفعة من حبوب المخدرات فان متعاطيها يشعر بفائدة ويعتقد بوجود متعة ونشاط وفرحة منها ولكنها مادة تدميرية تدمر خلاياه.

مشروب الطاقة ومشروب الرياضة

يخلط الكثير من الرياضيين بين مشروب الطاقة ومشروب الرياضة SPORT DRINK، فمشروب الرياضة يتكون من السكريات البسيطة والأملاح المعدنية كالصوديوم والبوتاسيوم حيث يعمل على تعويض الفاقد من سوائل الجسم ويمنع حدوث الجفاف ويزود الجسم بالسعرات الحرارية أثناء ممارسة النشاط

الرياضي وهذا ما لا يحققه مشروب الطاقة الذي يعمل على طرد السوائل من الجسم لذا يجب على الرياضيين عدم استعمال مشروب الطاقة كبديل عن مشروب الرياضة أو أثناء ممارسة النشاط البدني.

تغذية الرياضيين

ان الرياضيين ينصحون باتباع أنظمة للغذاء الصحى تساعدهم على الأداء الجيد في الرياضات التي يمارسونها سواء أيام التدريب أو أثناء المنافسة وتوجد بعض الأساسيات في التغذية الخاصة بالرياضات أو ما يطلق عليها بـ غذاء الرياضيات وتتلخص فيما يلي:

- الحرص على بقاء الجسم لائقاً رياضياً بالحفاظ على مات الدهون التي تناسب نوع الرياضة، وذلك بتناول الكمية الملائمة من الطاقة والتي تقاس بالكيلوجول مع حجم الجسم ونوع البرنامج التدريبى.
- على الرياضى المداومة على تزويد عضلاته للتدريب والمنافسة بوقود الكربوهيدرات وذلك بإعطاء المزيد من المساحة لهذا النوع من الأطعمة وذلك بالإقلال من الدهون لكى تحل محل الأطعمة الكربوهيدراتية.
- تناول أطعمة غذائية متنوعة لكى تمد بالبروتينات والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، والاحتياج لهذا التنوع قد يزيد مع البرنامج الرياضى المجهد.
- العناية بالسوائل، فتناول السوائل والمياه مطلوب قبل وبعد وأثناء الرياضة لتجنب الجفاف.

المكملات الغذائية

١ - يلزم على من يقوم بعمل شاق مستمر تناول كميات اضافية من فيتامين ب المركب، حتى يحافظ على نسبة الطاقة إلى الفيتامين الصحيحة واللازمة لإنتاج الطاقة داخل الجسم وبالكفاءة المطلوبة.

٢ - إن النباتيين الذين يعتمدون على الخضروات والفواكه فقط بجانب الحبوب قد لا يمكنهم الاستمرار طويلا فى ممارسة رياضة معينة.

٣ - إن عملية الهضم والامتصاص للأغذية يصحبه ارتفاع في درجة حرارة الجسم حوالي ١٠ - ٢٠٪، لذلك فمن الأفضل ان يراعى ذلك عند تخطيط الوجبات بحيث يتفق هذا مع درجة الحرارة اليومية بمعنى ان تكون وجبة الغذاء (منتصف النهار) ذات سعرات حرارية أقل من وجبة الفطور أو العشاء.





فهرس المحتويات

الباب الثانى: المشروبات الغازية

الطبعة الأولى
١٤٣٤هـ - ٢٠١٣م

الناشر : دار زهور المعرفة والبركة
٣ ش مكة المكرمة الطريق الأبيض أرض اللواء الجيزة

٠١٠٠٠٧٤١١٦٤ - ٠١٢٢٦٤٠٦٤٨٩
البريد الالكتروني: yuness١١٢@hotmail.com